

PRECEPTOS DE HIGIENE

DR. MÁXIMO SILVA

MÉXICO

SENCILLOS

PRECEPTOS DE HIGIENE

AL ALCANCE DE TODOS

POR EL

DR. MÁXIMO SILVA

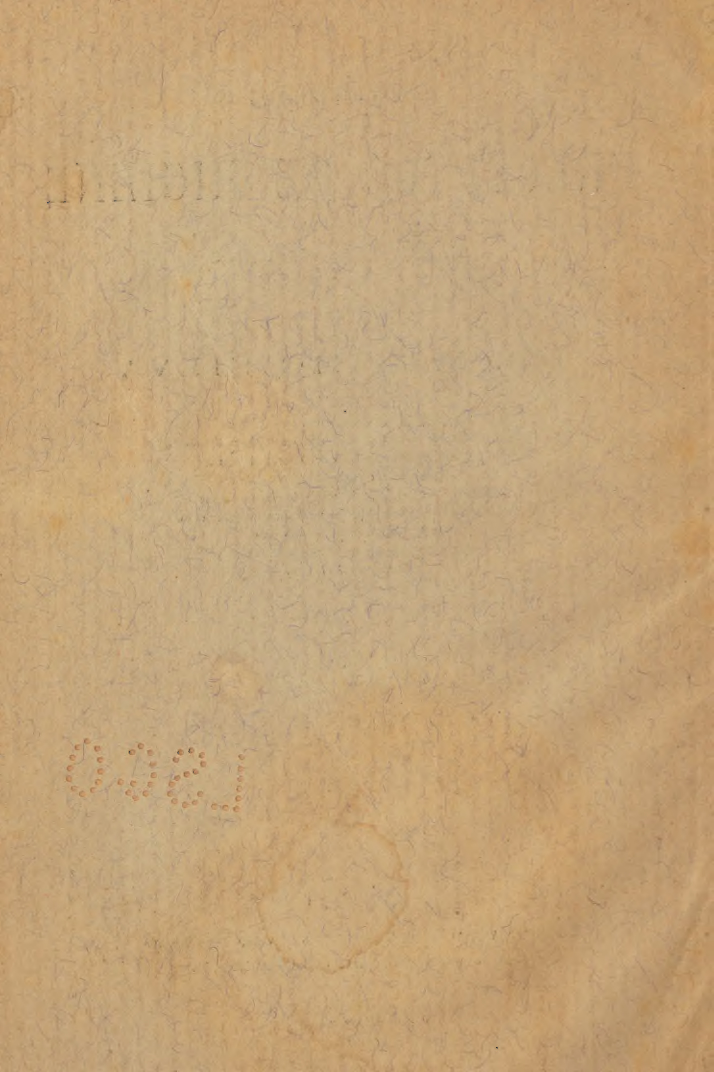
de la Facultad de Medicina de México;
Primer secretario de la Sociedad médica "Pedro Escobedo;"
Perito Médico Legista en el Distrito Federal;
Redactor de *La Escuela de Medicina;*
Ex-director del Colegio Civil de Nuevo León;
Catedrático de la Escuela Normal para Profesoras en
la H. Matamoros; Miembro de
varias Sociedades médicas nacionales y
extranjeras, etc., etc.

MÉXICO

OFICINA TIP. DE LA SECRETARÍA DE FOMENTO

Calle de San Andrés, núm. 15. (Avenida Oriente, 51.)

1897



SENCILLOS

PRECEPTOS DE HIGIENE

AL ALCANCE DE TODOS

POR EL

DR. MÁXIMO SILVA

de la Facultad de Medicina de México;
Primer secretario de la Sociedad médica "Pedro Escobedo;"
Perito Médico Legista en el Distrito Federal;
Redactor de *La Escuela de Medicina;*
Ex-director del Colegio Civil de Nuevo León;
Catedrático de la Escuela Normal para Profesoras en
la H. Matamoros; Miembro de
varias Sociedades médicas nacionales y
extranjeras, etc., etc.



MÉXICO

OFICINA TIP. DE LA SECRETARÍA DE FOMENTO

Calle de San Andrés, núm. 15. (Avenida Oriente, 51.)

1897

CONSEJO SUPERIOR DE SALUBRIDAD.

MEXICO.

El subscrito, comisionado para examinar el compendio de higiene del Dr. Máximo Silva, después de haberlo estudiado con especial atención, tiene la honra de manifestar al Consejo: que satisface perfectamente el objeto que se propuso su Autor y que es el de vulgarizar los preceptos indispensables de Higiene para contribuir así al mejoramiento de la salubridad pública.

La obra está escrita con claridad y sencillez y se han evitado en ella, hasta donde es posible, los términos técnicos, de manera que puede asegurarse que está al alcance aun de las inteligencias más medianas. Abarca los asuntos esenciales que deben conocer todas las personas que se preocupan por conservar su salud y la de los miembros de su familia.

Obras como la de que nos ocupamos, son de positiva utilidad, y más en México donde hasta ahora comienza á darse importancia á la Higiene, por lo cual considera el subscrito que no sólo es de recomendarse, sino que se le deben dar las gracias al autor por los beneficios que seguramente presta á nuestra sociedad.

México, Julio 14 de 1897.

Nicolás R. de Arellano.

OBJETO DE MIS ESCRITOS.

Ningún estudio más útil, ni más conveniente que aquel que tiene por objeto la conservación de la salud y de la vida.

En consecuencia, ningún estudio más útil ni más conveniente que el de la Higiene, toda vez que ésta, como ha dicho, y con justicia, el erudito Profesor Garay, cuida al hombre desde antes de nacer, y lo sigue en todas las peripecias de la vida, como su ángel tutelar, amparándolo en la infancia, robusteciéndolo en la edad adulta y sirviéndole de báculo en la vejez.

La Higiene nos indica, además, en qué suelo hemos de vivir, qué aire debemos respirar, cómo debemos construir nuestras habitaciones y vestidos; nos señala cuáles son las aguas saludables; procura alejarnos con horror del alcoholismo; nos proporciona los alimentos convenientes; cuida de

nuestros sentidos, fortifica nuestra inteligencia y alienta nuestro corazón, rechazando el vicio é inculcando la moral.

Nos aleja de los focos de contagio; da salud y alegría á las poblaciones; y elevándose á esferas más altas, tiende á mejorar las razas, á hacer progresar la agricultura; y por medio de una sana moral y sembrando ideas de orden; de justicia y de progreso procura evitar las guerras y el exterminio. Por este motivo, puede decirse con un autor, que la Higiene está constituída por todo aquello que tiende á hacer feliz al hombre.

¿Qué tarea más agradable para el corazón de una madre que las investigaciones de los adelantos de la ciencia, en su aplicación al bienestar físico y moral del sér á quien ha dado la vida?

La naturaleza, al ordenar al hombre que perpetuase su especie sobre la tierra, confió á la mujer una parte importantísima en el cumplimiento de esta sublime misión.

Mientras que el hombre, en efecto, está organizado sólo para comunicar el germen de la vida, la organización de la mujer la destina á llevar consigo este mismo germen, hasta su completo desarrollo.

Su misión se extiende más lejos aún, toda vez

que, al venir al mundo, el hijo encuentra en el pecho maternal el alimento necesario para su conservación y crecimiento.

Si pues la naturaleza le confió á las madres una parte tan importante en el acto de la multiplicación de la especie humana, no hay medio más á propósito de corresponder, digamos así, á esa prueba de confianza, que el estudio de la manera más eficaz de preservar á sus hijos de los múltiples peligros que amenazan su delicada existencia.

Se adorna hoy la educación de nuestras señoritas con multitud de conocimientos que elevan y perfeccionan su espíritu. La música, los idiomas, la historia, la geografía, etc., etc., son ciertamente muy útiles á la futura madre de familia, no sólo porque esta instrucción hace brillar más los encantos y atractivos naturales de su sexo, sino porque en las vicisitudes de la vida, la instrucción es muchas veces un consuelo y no pocas un recurso poderosísimo de subsistencia que las puede poner al abrigo de la miseria.

Mas, si esta educación emancipa á la mujer, del papel obscuro y secundario á que estaba condenada por las preocupaciones de una sociedad menos avanzada que la nuestra, nada, sin embargo,

le enseña aún en el día sobre el modo de cumplir satisfactoriamente con los delicadísimos deberes de una buena madre, desde el punto de vista fisiológico.

Testigo muchas veces de las frecuentes dificultades que encuentran, á este respecto, las madres novicias; habiendo visto, con cierta frecuencia también, malograr el fruto de sus entrañas, por imprevisión ó por ignorancia, he creído que sería conveniente para las familias, reunirles en pequeños artículos, desprovistos de todo tecnicismo, los preceptos más útiles é indispensables de la Higiene.

Mis escritos, estoy seguro, adolecerán de muchos defectos; pero creo que contribuirán, siquiera sea en pequeñísima esfera, á despertar el gusto por esta clase de estudios. Esta al menos es mi esperanza!

Como, por otra parte, trato de popularizar los conocimientos más indispensables de la Higiene, he creído, repito, más conveniente difundir sencillas nociones y reglas de utilidad práctica para el público, que escribir algún tratado para los iniciados en las ciencias.

¿Qué podríamos hacer los higienistas, dice Fonssagrives, no disponiendo ni de la voluntad

de las personas á quienes se dirigen nuestras advertencias, ni de la fortuna, ni del poder público, si no ganamos por la convicción estos elementos indispensables para llevar á cabo toda acción útil? Convencido de la verdad de estas palabras, con que el eminente autor citado engalana el prólogo de una de sus más notables producciones, me dirigiré con frecuencia á las familias y las estimularé, en nombre de sus más caros intereses, que se confunden con los intereses generales del país, á inaugurar en la educación de sus hijos la realización de las prácticas de la Higiene. Me dirigiré también á las personas que administran los bienes comunales, con el objeto de acrecentar en ellas el sentimiento de su responsabilidad, desde el punto de vista de la salud pública, encareciéndoles no descuiden tan sagrados intereses.

Para concluir, debo manifestar que tendré siempre presente, al exponer mis indicaciones, el sapientísimo precepto de un concienzudo observador, que dice:

"Cuando pedimos lo imposible, se nos niega lo posible."

Los baños de los niños recién nacidos.

—

A menos de una contra-indicación, que debe ser apreciada por el médico, los niños deben ser bañados al nacer.

Este baño acaba de quitar toda suciedad á la piel, estimula sus funciones, y no tiene inconveniente alguno, cuando se toman todas las precauciones debidas.

La tina en que debe tener lugar el baño, será de un tamaño tal que pueda contener el agua necesaria para cubrir el cuerpo del niño sin que éste pueda sumergirse; debe ser, al mismo tiempo, demasiado espaciosa, para permitir los movimientos de la persona que bañe á la criatura.

El agua será tibia. Bajo ningún concepto debe permitirse la bárbara costumbre de bañar con agua fría á los niños recién nacidos, con el pre-

texto de fortalecerlos. Muy fuertes deben ser, en efecto, los niños que resistan semejante prueba.

El tiempo de la inmersión será sólo de dos á tres minutos.

Es muy conveniente que la pieza en que el niño se bañe esté perfectamente cerrada y al abrigo de una corriente de aire.

La sábana con que debe cubrirse al recién nacido se calentará antes de sacar á éste del agua.

Por regla general, todo cuanto toque á la criatura debe ser tibio y jamás frío.

No olvidemos que antes de nacer ha permanecido en un espacio cuya temperatura es siempre muy suave y constante; y que exponerle al frío es hacerle correr gravísimos peligros. Téngase presente que la fragilidad de la salud en los niños es inmensa, y que esa fragilidad es tanto mayor cuanto más pequeños son; buena prueba es de ello la mortalidad de la infancia, mortalidad atestiguada por las estadísticas más escrupulosas.

Los catarros, en los niños recién nacidos son muy frecuentes, por el olvido de esta sencilla precaución; siendo de advertirse que el catarro nasal que en una persona adulta no pasa de una afección ligera, es una enfermedad grave en los

niños. En efecto, éstos tienen que respirar exclusivamente por la nariz, en el acto de mamar; y si entonces las aberturas de este órgano están obstruídas, como sucede con el catarro, la lactación no puede hacerse con facilidad, y el niño dejará de alimentarse, precisamente en los momentos en que más lo necesita.

Una vez terminado el baño, el niño puede ya ser vestido.

Los vestidos de los recién nacidos.

Desde Rousseau hasta nuestros días todos los autores que han escrito acerca de la educación física de los niños, declaman contra la costumbre de envolver á estos inocentes, desde la cabeza hasta los pies, quitándoles toda libertad en los

movimientos, lo que es para ellos una verdadera tortura.

Por fortuna, entre nosotros esta costumbre va desapareciendo de día en día; y es de esperarse que dentro de poco tiempo se olvide enteramente.

Las condiciones que debe llenar el vestido del recién nacido pueden reducirse á las siguientes: Primera, que el niño quede perfectamente abrigado; y segunda, que sus movimientos se hagan con entera libertad.

Estas dos condiciones están perfectamente satisfechas en el modo con que ahora se viste á nuestros niños.

Sin embargo, creo que aún se abusa algo de la faja, que algunas veces oprime fuertemente las paredes del tórax, oponiendo un obstáculo á la elevación de las costillas en el acto de respirar.

Qué se tenga, pues, mucho cuidado en no apretar demasiado esta faja; porque una de las condiciones más esenciales para la buena salud del recién nacido, consiste en que su respiración se verifique con toda libertad.

Hé aquí un modo racional de vestir á una criatura: "la ropilla interior será de géneros blancos finos, de mayor ó menor ligereza, según la tem-

peratura de la estación. Deberá cubrir desde el cuello hasta diez pulgadas más abajo de los pies. Las mangas hasta el puño. Las costuras háganse muy lisas, así como los dobladillos del cuello, puños y bajos del vestido.

Otro saquito para encima del descrito, se hace de cualquier género, adecuado, por supuesto, al clima y á la época del año, pero media pulgada más ancho y de suficiente longitud para que el otro quede cubierto, y con los huecos amplios, para los bracitos. Va festoneado y no ribeteado, con los botones por detrás del cuello. El adorno como mejor plazca. Es de preferirse un vestidito exterior de corte igual á los dos mencionados, para que haga juego.

Estos tres sayos se reunen en uno solo; yendo las mangas del uno dentro de las del otro, antes de que el niño sea vestido, y luego se le ponen de una vez por la cabeza; se abotona detrás y el chiquitín queda vestido."

De noche el vestido será únicamente uno de dormir, parecido al ya descrito, si bien un poco más largo que un pañal. Es absurdo juzgar, como lo hacen muchas madres, que un niño pueda tener sueño tranquilo, durmiendo empaquetado. Y esta es una perniciosa costumbre que existe en multitud de familias.

En los meses calurosos sustitúyese el vestido interior de franela con uno más ligero, y por ende más fresco. Cuando parezca necesario abrigar la espalda y pecho de un niño, úsense saquitos de estambre, que son de preferirse á la misma mantilla que fácilmente se desliza y expone al niño á que se desabrigue inesperadamente.

Las consideraciones relativas á la forma de los vestidos, á la tela de que están hechos y otras muchas, que tienen gran importancia en Europa, ofrecen relativamente poco interés entre nosotros, pues nuestro clima exige menos precauciones.

El aseo en los niños.

La limpieza y el aseo, tanto en la persona como en el vestido, formarán el mejor complemento de la higiene de la primera infancia.

Todo cuanto toque al niño debe estar brillante de limpieza, y la exageración de la madre, en este punto, no puede ser sino conveniente á la salud del hijo.

Además de los baños ordinarios, debe lavarse á los niños todos los días al levantarse, la cara, las manos, los pies; en una palabra, todas las partes susceptibles de ensuciarse con facilidad deben tenerse siempre en un estado perfecto de aseo.

No hay cosa que pueda dar una idea más triste de la madre, que un niño sucio. ¿Cómo podrá, en efecto, llenar los penosos deberes de la maternidad, quien no es capaz de observar los preceptos más vulgares de la buena educación?

Es preciso abandonar esa sucia costumbre que consiste en no lavar á los niños recién nacidos la cabeza, conservándoles una costra inmunda que no puede ser vista sin repugnancia; esto es lo más irracional que puede imaginarse. La piel de la cabeza, como la de todo el cuerpo, debe estar enteramente limpia para ejercer con regularidad sus inrportantísimas funciones, y ese barniz grasoso las nulifica por completo.

Transformar el temperamento linfático exagerado de los niños amenazados de escrófula, y for-

marles un temperamento sanguíneo, es uno de los principales objetos que debe proponerse la Higiene; y esto se realiza, entre otras cosas, como he indicado ya, con el uso prudente y sostenido del agua fría, tan pronto como la edad del niño permita inaugurar las benéficas prácticas de esta hidroterapia doméstica, que todavía no ha hecho en nuestras costumbres sino muy lentos y laboriosísimos progresos.

El agua fría, no me cansaré de repetirlo, es el recurso más poderoso de que disponemos para combatir el linfatismo infantil, y para detenerlo en la pendiente peligrosísima que lo hace llegar de una manera fatal á la escrófula, cuando encuentra un germen hereditario.

La Higiene obra en los niños como sobre blanda cera, susceptible de todas las formas y dócil á todas las direcciones; y los resultados que obtiene ofrecen para el porvenir un carácter decisivo. Si tiene que luchar á menudo contra las consecuencias de una herencia sospechosa ó mala, en cámbio está armada de recursos de gran fuerza para conjurar sus peligros, y no tiene necesidad de combatir contra hechos consumados que más tarde han de venir á contrariar y á limitar su acción. El terreno está virgen, dice Fonssagrives,

la tabla está lisa y la Higiene puede labrar en ella, con entera libertad, su programa de educación. El niño es, entre sus manos, la materia de lo factible; es el pedazo de mármol de la fábula, del que saldrá una estatua viva, hermosa de formas, armoniosa de proporciones, en la que todo estará colocado y dispuesto para el vigor y la longevidad; ó bien, una obra deforme, defectuosa, sin belleza, sin porvenir, sin duración.

¡Una hora de acción de la Higiene, sobre el niño, vale un día de los esfuerzos que intentaría más tarde para la conservación del adulto!

Del aire, del ejercicio y de los baños en los niños.

—

Nuestras habitaciones, en relación con la benignidad del clima, están en general muy bien

dispuestas para la ventilación, y no hay necesidad, como en Europa, de que el niño pase todo el día en un jardín ó plaza pública para buscar el aire y el sol. No obstante esto, es útil que salgan todos los días á la calle, tanto por ellos como por la nodriza ó la madre, que tienen una imperiosa necesidad de ejercicio.

Este ejercicio puede hacerse por la mañana entre las ocho y las diez; el aire fresco que con delicia se respira en nuestro país á estas horas, les es muy provechoso; en la tarde puede repetirse el paseo, á la puesta del sol.

A menos que se tenga en las criadas una confianza excepcional, nunca debe dejárselas salir con los niños, sin que haya una persona que las vigile.

Sin esta precaución, las criadas abusan fácilmente de la libertad en que se les deja, descuidan á los niños, les dan alimentos dañosos, y algunas veces llegan hasta maltratarlos; sin contar con el gravísimo peligro que existe de que pongan á los niños en contacto con personas afectadas de enfermedades contagiosas, como la viruela, la tos ferina, el sarampión, etc., etc.; á cada instante hay desgracias que lamentar, en las familias, por esa confianza ciega en personas que no la mere-

cen. En el tiempo en que permanezcan en la casa, y mientras estén despiertos, conviene tener á los niños en el corredor ó en alguna habitación bien ventilada; esta es la mejor manera de que se críen fuertes y robustos.

Los padres que á cada momento están temblando por el miedo del aire, y que pasan el día en cerrar puertas y ventanas, obran de una manera contraria á la salud y á la buena constitución de sus hijos.

Los niños en quienes se teme el desarrollo de una enfermedad hereditaria, deben permanecer al aire libre la mayor parte del día, con el objeto de conjurar el peligro espantoso que los amenaza.

Para favorecer las funciones de la piel, los niños deben bañarse muy frecuentemente. El baño no debe ser prolongado mucho tiempo, por contentos que los niños se encuentren en él; cuatro ó cinco minutos son suficientes. El agua debe estar fresca sin ser fría, los niños tienen así un positivo placer al bañarse y no corren ningún peligro de contraer un catarro. La hora más favorable es en la noche, poco antes de que se les acueste; tanto porque á esa hora ya no vuelven á salir de su pieza, como porque el baño los refres-

ca y los dispone á un sueño tranquilo y agradable.

El agua fría es el medio más poderoso de que disponemos para combatir el linfatismo infantil.

La hidroterapia, dice Fleury, es el arte de crear un temperamento sanguíneo.

Si se considera cuánto importa, en la medicina de la infancia, modificar el temperamento linfático, ya sea en vista del momento presente, ya sea especialmente frente al porvenir; y si por otra parte se recuerda cuán insuficientes, inciertos, ineficaces y de una aplicación difícil y larga son los recursos de que el médico puede disponer para obtener este resultado, se convendrá en que las duchas frías tienen un poder que en vano se buscaría en cualquier otro modificador.

El sueño en los niños.

—

En la primera época de la vida, los niños duermen una parte muy considerable del día, y el sueño es casi su estado natural.

A la edad de cinco ó seis meses es cuando la Higiene debe intervenir para regularizar el sueño. En esta época, la distinción entre el día y la noche se acentúa cada vez más, y el niño atraído á la vigilia por una actividad cerebral desarrollada y por mil estímulos exteriores, necesita que el sueño diurno sea regularizado.

Es necesario acostumbrarlos desde muy temprano á que no duerman en los brazos; esta es, en efecto, una costumbre que les es muy nociva y tiene además el gran inconveniente de obligar á la madre ó á la nodriza á levantarse todas las noches, cada vez que el niño despierta, lo que rara vez pueden tolerar sin detrimento de la salud.

Aun suponiendo que los niños hayan contraído ya esa fatal costumbre, es fácil, con alguna energía de parte de los padres, hacérselas abandonar, para esto basta sobradamente con no de-

jarse vencer por sus gritos, durante dos ó tres noches consecutivas; poco á poco llorarán menos y acabarán por dormirse en su cuna, sin ninguna dificultad.

Es necesario tener presente que la constancia en el método es el todo en la educación física del niño; basta con que una sola vez se le permita conciliar el sueño entre los brazos, para que al día siguiente quiera repetir, y todos los esfuerzos hechos hasta allí són perdidos.

Por la misma razón debe impedírseles desde que llegan á los tres ó cuatro meses, que estén durmiendo á cada momento durante el día, pues en la noche no podrán hacerlo y llorarán á cada instante porque se les saque de la cuna. Las nodrizas y cuidadoras de niños hacen lo posible por contrariar este buen precepto de la Higiene, pues en su interés está que las criaturas duerman él mayor tiempo posible, á fin de consagrarse á otras ocupaciones, ó simplemente por tener más libertad.

Es muy benéfico acostumbrar á los niños á dormir en medio del ruido y no exigir el silencio al rededor de su cama, y aun en la casa entera, como sucede tan frecuentemente en muchas familias; se les evita así que el sueño sea interrumpi-

do con el más ligero grito, con una puerta que se cierra ó que se abre, ó con alguno de tantos ruidos inevitables. Esta benéfica costumbre la adquieren con muchísima facilidad, si se les impone desde los primeros días.

La Cuna.

La cuna es la primera morada del hombre; en ella es donde sufre una segunda incubación y en donde se ensaya para la vida individual. Es el complemento del hogar, fundamento de la vida doméstica, el centro de la familia.

Los poetas la han rodeado de un atractivo singular y la han cantado en todos los tonos.

Los antiguos han dividido entre ella y el lecho

nupcial esa especie de sentimiento respetuoso con que consideraban todo lo relativo á la fecundidad humana. No me detendré en estudiar estos aspectos de la cuestión.

Los griegos daban diversos nombres á las cunas de sus hijos, ya las llamaban de determinada manera, á causa del parecido de su forma á la de un barco; ya de otra, porque se servían de un harnero ó criba, para fabricarlas, en la persuasión de que estas cunas improvisadas eran, para el niño, segura garantía de riqueza.

Siguiendo análogo orden de ideas, se confeccionaban, en Esparta, con el escudo que había usado el padre. ¡ Gracioso contraste, al mismo tiempo que esperanza viril!

Por lo demás, desde la canastilla de mimbre del aldeano, hasta las suntuosas cunas en que el lujo agota todas sus delicadezas, y el arte todos sus estudios, existe una inmensa variedad capaz de llenar un museo pedagógico, y ante la cual la Higiene no puede ni debe permanecer indiferente.

Las cunas macizas son detestables, pues aprisionan en un espacio estrecho y cerrado las deyecciones; los niños viven entonces dentro de una atmósfera viciada, aun cuando se les rodee de una esmerada limpieza.

Los canastillos de mimbre y los de varillas ó columnitas son los mejores.

El ajuar de la cuna debe ser lo más sencillo posible, pues la simplicidad de estos accesorios facilita su renovación, lo cual es provechosísimo para la limpieza.

Respecto de las sábanas y demás ropa de abrigo, en su disposición hay que garantizar el doble interés, de grandísima ligereza y de falta de conductibilidad calorífica que permita al recién nacido conservar su propia temperatura.

Respecto de las cortinas, es sumamente ventajoso que las cunas estén provistas de ellas. De este modo queda protegido el niño contra el frío, contra la luz, que durante algún tiempo tendrán una influencia agresiva sobre la vista, y también contra el ruido; pero las cortinas deben ser ligeras y estar colocadas de tal manera que puedan cambiarse con facilidad.

Muchas veces he pensado que sería útil mezclar al relleno del colchón, alguna substancia capaz de absorber los gases y de quitar el mal olor de los líquidos, manteniendo así la cuna en un estado irreprochable de limpieza. Este medio sería sin duda más atinado que el que se sigue en ciertos países, y que consiste en acostar á los ni-

ños en colchones de hierbas secas y aromáticas, con la esperanza bien quimérica de fortificarlos.

Se ha insistido mucho á propósito de la sencillez de las cunas, y sería de desearse que los "niños de condición" fueran tratados, á este respecto, como los hijos de los aldeanos; pero en esto, como en otras muchas cosas, las ventajas del bienestar se hallan en completo desacuerdo con los intereses de la salud.

El mecimiento es asunto conexo con el de la cuna.

La costumbre de mecer á las niños no es nueva. Entre los romanos, mecer era el cargo de una profesión. Estas funciones estaban bajo la advocación de una diosa particular, que presidía todos los cuidados de la cuna, y que tenía también la elevada misión de alejar de ella los maleficios.

Hoy han desaparecido las mecedoras, y sólo el invariable ceremonial de los palacios conserva este inútil detalle. Pero si las mecedoras con título han sido desterradas, en cambio las mecedoras benévolas pueblan el mundo, y someten en su origen al *rey de la creación*, á oscilaciones cuando menos inútiles; pues está demostrado que el mecimiento puede acarrear accidentes congestivos.

La práctica del mecimiento como medio de provocar el sueño, ha sido objeto de vivísimas recriminaciones por parte de médicos y filósofos, lo cual no ha impedido que prospere. Y en sana crítica, apenas se comprende la ventaja de tal costumbre.

Respecto á los cánticos monótonos, con que las nodrizas de nuestros días acompañan el mecimiento, pueden fácilmente separarse de éste, salvo el caso en que los niños se han acostumbrado á no dormirse de otro modo.

Es indudable que esas canciones, cuyo repertorio es tan abundante y de tan graciosa insulsez, tiene gran poder para acallar y producir el sueño; y aun cuando uno se resolviera á prescindir de ellas, no podría mantenerse esta resolución al llegar la primera enfermedad ó el primer diente.

La alimentación en la primera edad.

La manera de alimentar á los niños de pecho es uno de los puntos más importantes de la Higiene.

Los médicos, el buen sentido y los filósofos han apoyado tanto y con tal perseverancia la causa de la lactancia materna, que sería superfluo y hasta vulgar insistir extensamente sobre sus ventajas.

Sin embargo, esta cuestión tiene tal importancia que, como algún autor ha dicho, no hay temor de tratar de ella hasta la saciedad, tanto más, cuanto que estará siempre sobre el tapete, si como se afirma, el olvido del deber de criar á sus hijos es una flaqueza que aumenta en nuestros días.

¿Será verdad que las madres de nuestra época renuncian con más facilidad que las de antes al cuidado de la lactancia materna?

Cierto es que el género de vida que actualmente se hace es muy opuesto á la dulzura metódica de las antiguas costumbres, que distribuían el tiempo entre todos sus deberes; pero las constantes quejas de los médicos y de los moralistas de

todas las épocas demuestran que el mal no es de ahora.

Si Aulo Gelio puso en boca de Favorino una invocación tan elocuente para el sentimiento de la responsabilidad materna; si las antiguas repúblicas creyeron necesario hacer de la lactancia por la madre una prescripción legal; si César pudo decir en sus tiempos que se veían más frecuentemente mujeres con papagayos y perros en los brazos, que con niños; si J. J. Rousseau señaló el poco empeño que para criar tenían las mujeres del siglo XVIII, es porque, por lo visto, la humanidad ha sido en todos los tiempos lo que es hoy, y porque ha sido necesario en otras épocas, como lo es hoy y lo será siempre, defender este deber contra el vicio de la desidia y las instigaciones de los placeres.

El niño puede nutrirse: primero, con la leche de la madre; segundo, con la de una nodriza; tercero, con la leche de algún animal; cuarto, con esta misma leche administrada por medio de la mamadera.

Examinemos rápidamente el primero de estos métodos.

Si estos pequeños artículos estuviesen destinados á ser leídos en Europa, comenzaría yo por

recordar á las madres de familia sus deberes, que por desgracia olvidan con cierta facilidad; mas las madres mexicanas están muy lejos de necesitar semejantes exhortaciones, y si la autoridad del médico les es algunas veces necesaria, es más bien para hacerlas comprender que su celo, llevado hasta el sacrificio de su persona, puede serles funesto.

De una manera general, la leche que conviene más al hijo es, como lo dicen todos los autores, aquella que la naturaleza le tiene preparada desde antes de su nacimiento.

La lactancia materna es la mejor, "*siempre que la madre se encuentre en las condiciones que se necesitan para desempeñar esta importantísima función.*"

Al lado de la bondad de la leche hay otras consideraciones dignas de tenerse en cuenta: la nodriza necesita una paciencia y una abnegación muy grandes para cumplir debidamente su penosa labor, y estas cualidades difícilmente pueden encontrarse en una mujer cuyo móvil es sólo el interés ó el deber.

M. Doné dice, con razón, que es preferible una madre cuya apariencia física no sea del todo satisfactoria, á la nodriza mejor constituída.

Mas, para que la madre pueda cumplir conve-

nientemente con la misión que la naturaleza le confía, no basta sólo su buena voluntad, es necesario, además, que reuna las condiciones físicas que son necesarias.

Apresurémonos á examinar cuáles son estas condiciones á fin de que la madre pueda tomar oportunamente una resolución definitiva, pues si ésta se deja para después, el niño habrá de resentirse de este retardo.

La primera condición para que la madre pueda criar á sus hijos, es que goce de una plena salud. De otra manera, ó no tendría la leche indispensable, ó ésta no sería tan buena como la necesita el recién nacido.

La clorosis, la tuberculosis y la histeria son muy comunes en México, y nuestras señoras pocas veces se resignan á renunciar á la crianza, por estas enfermedades. Tratándose de la primera y de la tercera, porque las consideran muy inocentes; tratándose de la segunda, porque las manifestaciones iniciales pasan inadvertidas, generalmente, para la persona enferma.

Esto es un error muy grande. Aunque la leche sea abundante en algunos de estos casos (y en esto consiste el gran argumento de las señoras), es una leche muy pobre en elementos nutritivos;.

el interés del niño exige, por lo tanto, que se le busque una nodriza en mejores condiciones.

La forma y tamaño del seno no contribuye mucho á la mayor ó menor cantidad de leche. Las familias no deben, por lo mismo, preocuparse del volumen de dicho órgano.

No sucede lo mismo en cuanto al pezón; éste cuando está mal conformado puede oponer un obstáculo invencible á la nutrición. Es necesario tener presente esta circunstancia, porque el niño puede ser víctima de una fatal ilusión de la madre: creer que mama cuando no lo hace.

Con tal de que el estado de salud sea bueno, no es necesario que las señoras sean de una robustez excepcional para ser buenas nodrizas.

Hay señoras cuyo aspecto físico es delgado y en apariencia muy débil, y que crían unos niños muy robustos y sanos.

Mas, si el enflaquecimiento fuese extraordinario, la prudencia aconseja que la madre no agregue con la crianza un elemento más á su destrucción.

Lactancia materna.

—

Después de las buenas condiciones físicas en que ha de encontrarse la mujer, para llenar debidamente su papel de nodriza, nada es más importante que la buena dirección en el régimen que debe observarse con el niño.

La naturaleza prepara al recién nacido el alimento más á propósito para comenzar su vida independiente; pero toca á la madre saber distribuir este alimento, de manera que llene su objeto. Nada parece más sencillo á primera vista, y nada sin embargo es más difícil.

Si se atendiera á los mil consejeros que en tales circunstancias deciden magistralmente esta especie de cuestiones, sería inútil fijar un método para la crianza, y la mujer más ignorante sería doctora en el arte de criar á sus hijos. Los médicos, que á cada paso vemos morir multitud de niños por la mala dirección en el alimento, no somos de este modo de pensar. ¡Cuántos hijos podrían conservarse, si sus padres tuvieran el buen sentido de ilustrarse en fuentes más seguras! ¡Cuántas víctimas se arrancarían á la

muerte, si algunas señoras de conciencia timorata, aun en las acciones más triviales de la vida, fuesen más sobrias de torpes consejos.

Pese á tales personas, la alimentación del niño debe estar sujeta á un método fijo, variable sólo en circunstancias que únicamente puede apreciar un médico.

Un acto tan interesante para la vida, no podía dejarse al acaso. Si la naturaleza negó al recién nacido el instinto con que ha dotado á muchos animales, fué sin duda descansando en la inteligencia que concedió á la madre para que vele por su hijo.

La facilidad que tienen los niños para tomar el pecho, en los primeros momentos de la existencia, es variable, según el estado más ó menos perfecto de desarrollo con que nacen. Algunas veces el recién nacido se apodera del seno materno con tanta avidez y desembarazo, que al verlo se creería que este ejercicio le es familiar. En otras ocasiones, al contrario, tiene mucha dificultad para mamar, y la madre se ve obligada á acostumbrarlo haciéndole más fácil esta operación.

Por otra parte, la leche no siempre sale con entera libertad desde los primeros momentos.

En cada uno de estos diferentes casos, la madre debe haber fijado con anterioridad, la conducta que deba seguir, á fin de que el niño no tenga que sufrir mucho por su indecisión.

Siempre que sea posible es útil que la señora comience á dar el pecho antes de la calentura llamada de leche, pues muchas veces se consigue con esto que dicha fiebrecita sea menos intensa.

Esta primera leche es también conveniente al niño, por las propiedades purgantes de que está dotada.

En los casos en que la criatura no puede tomar fácilmente el pezón, como sucede cuando está muy débil ó nace antes de tiempo, la señora debe hacer caer la leche gota á gota en su boquita, hasta que se acostumbre á la succión.

Si la leche tarda mucho en aparecer ó sale con mucha dificúltad, podrá alimentarse interinamente al recién nacido, con leche de vaca, burra ó cabra, perfectamente esterilizada.

Hay una costumbre tan perniciosa como arraigada entre nosotros: consiste ésta en meter en la boca del niño una especie de nudo de trapo, conocido con el nombre de *chupón*, que se impregna de agua azucarada. Es necesario abandonar

esa costumbre. Los niños no encuentran en ella ningún consuelo, se maltratan la boca y salivan mucho con gran perjuicio de su salud.

Si el niño llora, es indudablemente porque tiene hambre ó porque algo le molesta, y ese trapo ni puede alimentarle ni quitarle su incomodidad; siendo, en cambio, origen de algunas enfermedades de la boca.

Las Nodrizas.

Las condiciones que debe tener la mujer que cría, son las siguientes: primera, estar dotada de la leche suficiente para sustentar al niño; segunda, que esta leche sea rica en principios nutritivos; y tercera, que se encuentre en un estado perfecto de pureza.

La resolución de este triple problema es generalmente confiada al médico; importa, sin embargo, que las familias conozcan los medios de que hoy dispone la ciencia, para resolverlo.

¿Puede saberse á primera vista si una mujer tendrá la leche suficiente para alimentar á la criatura que se le confía? Esta cuestión es muy importante y desde luego puede contestarse por la negativa.

En efecto, cuando en la familia se quiere juzgar de la mayor ó menor cantidad de leche que produce la nodriza, se examina el seno y si éste está turgente y deja salir por la presión un chorro de leche, se resuelve desde luego que ésta es abundante. Si por el contrario, el pecho es blando y la leche se escurre con dificultad, la nodriza es declarada incapaz de criar.

Esta manera de proceder es del todo ineficaz. Que los pechos estén llenos ó vacíos en el momento del examen, que la leche salga con mayor ó menor dificultad, esto depende únicamente del modo de producción. Hay mujeres en las cuales ésta se verifica de un modo rápido, ó de golpe, como se dice vulgarmente; la leche llena en un momento dado el espesor de la glándula y los senos presentan un aumento notable de volumen. Si entonces el niño mama considerablemente, de manera que pueda vaciar el seno, la producción concluye sin que la criatura quede acaso enteramente satisfecha.

En otros casos, la leche es producida en el momento en que se necesita y continúa produciéndose hasta que el niño queda saciado. Esta clase de mujeres son las mejores nodrizas, y sin embargo, casi siempre son desechadas por las familias.

El mejor medio de juzgar esta cuestión, es vigilar á la nodriza durante algunos días, ver si el niño queda contento y satisfecho después de haber mamado, y examinar el seno ántes y después de mamar.

El método de hacer que la nodriza permanezca con su hijo, durante algunos días, á la vista de la familia, antes de entregarle á la criatura, es

muy útil y conveniente; no sólo puede juzgarse de esta manera, de la cantidad de leche que es capaz de producir, sino que se tiene una idea más exacta de su persona y costumbres; y en caso de que sea necesario despedirla, es infinitamente menos malo que sea antes y no después.

Veamos ahora la manera de investigar las propiedades de la leche.

Por mucho tiempo el examen de la mujer y de su hijo fué el único medio de juzgar de la bondad de la leche. Cuando la mujer estaba sana y su hijo tenía un aspecto fuerte y robusto, se deducía que la leche debía ser buena, y la nodriza era admitida sin dificultad en la familia. Otras veces el examen se reducía á exprimir el pecho y ver si la leche era más ó menos viscosa.

Hoy los medios de examen son más exactos: al reconocimiento de la nodriza se agrega el análisis de la leche, por los medios que voy á indicar muy brevemente:

El examen de la leche está fundado en esta regla: que la leche es tanto más nutritiva cuanto mayor es la cantidad de parte grasosa que contiene, en un volumen dado. Ahora bien, esta grasa de la leche, que no es otra cosa que la mantequilla, no está disuelta en la leche, sino en sus-

pensión, de manera que fácilmente puede apreciarse. Se podrá tener una idea de esta suspensión, recordando lo que sucede cuando se mezcla el aceite con el agua; en este caso, el aceite no se disuelve y se le ve subir á la superficie del líquido, formando gotitas muy pequeñas. Esto mismo sucede con la grasa de la leche: cuando se examina una gota al microscopio, pueden distinguirse en ella dos partes: un líquido ligeramente turbio ú opalino, y una multitud de glóbulos pequeños que sobrenadan en él.

La cantidad de glóbulos que se observa en el campo del microscopio, su forma y su tamaño determinan el grado de bondad de la leche. Mientras mayor es el número de glóbulos, mayor será la cantidad de grasa y por consiguiente la leche será más nutritiva.

El microscopio puede también revelar las alteraciones de la leche, así como la presencia en ésta de pus, de sangre y de otros principios que son nocivos á la salud del niño.

No debe olvidarse que una leche con la apariencia más halagadora, puede contener principios que la conviertan en un veneno lento y terrible. Diariamente se tienen ejemplos de esta desconsoladora verdad. ¡Cuántas veces un niño

que viene al mundo, lleno de salud y de vida, es envenenado desde los primeros instantes de su existencia por una nodriza sifilítica!

Tales son los resultados de la observación microscópica de la leche. Estos resultados aunque distantes del perfeccionamiento que sería de desearse en una cuestión de tanta importancia para la sociedad, son sin embargo, muchísimo más exactos que los que podrían suministrar los métodos antiguos.

Si la ciencia es algunas veces impotente para conocer en el líquido destinado á la nutrición el germen de las enfermedades, no es ciertamente para juzgar del grado de salud en que se encuentra la nodriza.

El examen médico de ésta será el complemento del análisis de la leche. Por desgracia este examen no es siempre tan perfecto como es necesario; muchas veces no se examinan sino los caracteres exteriores de salud, sin investigar á fondo el estado que guarda la mujer.

Es necesario no detenerse por la resistencia natural ó fingida de la nodriza. Vale más despedir á la persona que se resista al examen médico que exponerse á introducir en el seno de la familia á una Locusta de la inocencia. La responsa-

bilidad profesional es enorme en estas ocasiones y una debilidad ó una ligereza nos pueden hacer pasar del papel de jueces al de cómplices.

La naturaleza modifica el alimento, á proporción que el organismo del niño se desarrolla.

Las nodrizas que han tenido ya algunos hijos son muy convenientes; se tiene con ellas la ventaja de que están acostumbradas á tratar á los niños.

Las mismas consideraciones y los mismos cuidados higiénicos que necesita la madre deben ser prodigados á la nodriza, para conservarla en buen estado de salud. No es justo someter á esas pobres mujeres á toda clase de privaciones en los alimentos, por el falso temor de que éstos hagan daño á la criatura. Todas las substancias alimenticias son buenas, con tal que se digieran con facilidad. La alimentación que más conviene á la nodriza es aquella á la que esté acostumbrada.

La nodriza tiene también necesidad de sueño, y no es ni humano ni conveniente que se desvele todas las noches con el niño.

Debe tratárselas con amabilidad y cariño; bastante desgraciadas son con tener que vender el alimento que la naturaleza les dió para criar á sus

propios hijos, para que se les haga sentir más lo doloroso de su situación.

Nunca la madre debe tener más presente este sublime precepto de moral: "No hagas á otro lo que no quieras para tí," que cuando se aplica á la mujer que hace sus veces en la crianza de su hijo.

Los paseos, las distracciones y, en una palabra, el bienestar físico y moral, deben ser prodigados á la mujer que reemplaza á la madre en las penosísimas funciones de la lactancia.

La madre, por otra parte, debe vigilar constantemente la conducta de la nodriza, sin hacerle sentir la diferencia de posición.

Vigilancia sin tiranía: hé aquí el principio que debe regir las relaciones entre los padres y las nodrizas.

Dormitorios de los niños.

Es conveniente que los niños duerman solos desde que nacen: si los cría la mamá, los debe tener en su cama únicamente el tiempo necesario para darles de mamar; y en cuanto á dormir con el ama ó con la niñera, etc., jamás. En primer lugar, por sana y por limpia que sea una mujer, para la criatura lo más sano es respirar un ambiente fresco, y sabido es, además, que todo cuerpo grande roba calor al pequeño.

Si el niño despierta en la noche se le da su correspondiente alimento, dejándolo en seguida dormir hasta la hora en que habitualmente despierte por sí mismo.

Los niños necesitan mucho sueño: esto les alimenta tanto como la leche, y bajo ningún pretexto se les debe despertar.

Un error en que frecuentemente caen las madres que crían es el que consiste en meterse al niño en la cama y que mame toda la noche, si el angelito es tragón; este sistema es funesto para el estómago del niño, al cual no se le da tiempo para digerir lo que toma, y se acostumbra al des-

orden, y por lo tanto al sueño interrumpido y á mil mañitas que sería prolijo enumerar. No hablemos de lo debilitante que este sistema es para la nodriza, por robusta que sea, ni de que á la leche no se le da tiempo para que esté en las condiciones debidas; y pasemos también por alto lo enojoso que es para el pobre papá, si comparte el mismo lecho, encontrarse á media noche en un lago, sin haber tenido la intención de darse un baño á esas altas horas.

En cuanto al niño, entre papá y mamá no tendrá el aire tan fresco como en su cunita, y correrá el peligro de morir aplastado.

La madre, por instinto natural, cuando cría, *vela* aun en su sueño; pero el padre, que no tiene ese instinto, *duerme* y nada más. ¿Puede pedírsele al infeliz, que se acueste, después de todo un día de trabajo, con la inquietud de poder ser en un movimiento rápido el verdugo de su propio hijo? La cuna estará, pues, si la madre cría, del lado de ella y lo más próxima posible, no debiendo sacar de ella al niño, sino en los momentos indispensables.

Otra costumbre que debe censurarse, dice una notable escritora, es la siguiente:

"Cuando hay varios niños, la amante madre

suele colocarlos todos alrededor suyo en la alcoba (!!!). El último, con ella; el mayor, en una esquina; el segundo, en otra; el tercero, en su cuna, pegadito á papá; y el cuarto, al ladito de mamá. ¡Y en medio de este *coro de ángeles*, pretende esta...... santa mujer que su marido descanse! ¡Y niños (con perdón de ellos y sobre todo de sus mamás) tan mal educaditos, por regla general, con muy honrosas pero *contadísimas* excepciones!"

Las madres mexicanas, que tienen de pacientes lo que les suele faltar de práctica en educación infantil, soportan esto con incansable dulzura; se levantan, se vuelven á acostar; encienden la luz, la apagan; en fin, las infelices no pegan los ojos, y á menos *que su dueño y señor* no sea tan dulce como ellas, ó tenga un sueño de elefante, ó sea sordo como una tapia, tampoco le dejan dormir; de ahí esos dramas nocturnos que se celebran en las alcobas de mi patria, lo mismo que en las de la patria de Pelayo, y en que el padre de familia, en un momento de frenesí, se tira de la cama y administra azotes á derecha é izquierda, sin distinción de sexos; mientras la madre, acurrucada con el chiquitín, llama á su marido *monstruo sin entrañas*, cruel, etc., etc., y piensa hasta

en una separación de cuartos! No hay cuidado, sin embargo, de que haga tal cosa; pues como sea de la madera de algunas mamás que yo conozco, le impondrán á mi hombre las cunas mientras Dios siga bendiciendo su unión!

Algunas de vosotras, estimabilísimas lectoras, quizás estareis tachando mi cuadro de exagerado; os aseguro, sin embargo, que es *copia del natural.*

Creo muy oportuno transcribir aquí lo que la distinguida escritora castellana que he citado dice en alguna de sus cartas:

"Los niños españoles suelen ser propensos á dormir mal, á pesadillas, á miedos; los niños ingleses duermen como patriarcas y no conocen el miedo. Esto depende de que á nuestros diminutos compatriotas se les hace permanecer demasiado entre la gente grande, cuya conversación excita sus nervios y desarrolla más de lo debido su imaginación; primer daño. Se les da, además, mucho de comer; comen tarde, en la misma mesa de los grandes, y les falta á éstos el valor de negarles alimentos ó postres que con seguridad les son nocivos; los niños se acuestan con el estómago cargado, impresionadas sus pequeñas cabecitas con más de una cosa que han oído contar durante el día, y cuya explicación buscan, y si

no se duermen pronto, allí está la niñera, para amenazarlos con fantasmas y diablos con cuernos, etc., etc.

"Los niños ingleses siguen, hasta que entran plenamente en la juventud, un régimen regular de buenas horas y comidas; temprano, á la cama; nada de quedarse á oír lo que las personas grandes refieren, que no les importa y les hace mucho daño.

"Os decía que los niños ingleses no tienen miedo. ¿Es que son más valientes ó menos nerviosos? Nó; es sencillamente que nadie los asusta; no se les amenaza jamás con nada que pueda espantar su imaginación; nó se les excita ésta con cuentos espeluznantes; si son naturalmente cobardes, se trata con paciencia y dulzura, y poco á poco, de hacerles vencer esa timidez, sin mimos exagerados, que nunca apruebo; pero sin durezas que nada consiguen de la infancia, sino triturar en vano sus pobres corazoncitos."

Con gusto he copiado lo anterior, porque nuestras costumbres se parecen mucho á las españolas y muy conveniente será que las madres mexicanas tomen nota de los buenos consejos que anteceden.

¿A qué edad puede darse á los niños otro alimento además de la leche?

—

Cuando la leche materna, ó la de la nodriza, es bastante para criar al niño, de un modo satisfactorio, no hay motivo para darle un alimento extraño antes de seis meses.

La leche es el mejor alimento y el más apropiado á la naturaleza del niño, y ningún otro puede reemplazarlo; sería por lo mismo de temer que la ingestión de otra substancia igualmente nutritiva, diese por resultado un exceso de alimentación, que tiene gravísimos inconvenientes. Las diarreas son producidas por una leche pobre é insuficiente, como lo son también por una alimentación excesiva.

A memos, por lo mismo, de una necesidad imperiosa, no debe darse en los primeros meses más alimento al recién nacido, que aquel que la naturaleza le tiene preparado.

Si la madre tuviese la necesidad de agregar otro alimento, porque su leche no baste á la criatura, ó porque ésta llore mucho en la noche, debe preferirse la leche de vaca.

A los seis meses pueden comenzarse á usar

alimentos muy ligeros, como, por ejemplo, una papilla hecha con leche y harina de arroz ó fécula de papa, sagú, etc.

Conviene variar estas papillas, alterarlas ó modificarlas, según el gusto ó la preferencia del niño; pues el uso de un alimento exclusivo le enfada bien pronto y aún puede serle dañoso. Un poco más tarde puede dársele atole de leche, con tal que esté muy cocido y perfectamente filtrado; este alimento nacional, así preparado es muy excelente y los niños lo digieren sin dificultad. Las sopas muy ligeras, de sémula ó de pan, lo preparan poco á poco á una alimentación más nutritiva.

Desde que los niños están capaces de coger un objeto y tenerlo en la mano, puede dársele un pequeño pedazo de pan duro, sin peligro de que les haga mal; este pedazo de pan los divierte y entretiene; prepara sus encías á la dentición y no puede hacerles daño, porque la parte que se chupan y tragan está ya muy diluída en la saliva, lo que hace que la digieran con una gran facilidad. No sucede lo mismo con la tortilla, que no se disuelve y llega al estómago en pedazos más ó menos grandes, muy difíciles de ser digeridos; es necesario, por lo mismo, prohibirles este alimen-

to y vigilar mucho á los criados, que con frecuencia cometen la imprudencia de dárselas. Por la misma razón, es preciso proscribir la costumbre de dar á los niños un hueso de pollo ó de gallina, á menos que se tenga antes la precaución de quitarle toda la carne y partes blandas.

Es necesario no separarse de la naturaleza: los alimentos sólidos no pueden ser disueltos en los jugos del estómago, sino á condición de ser triturados antes por los dientes; dar á un niño carne ú otro alimento semejante antes de que pueda masticarlo, es exponerle á contraer una enfermedad. La diarrea, los vómitos, las convulsiones, etc., etc., etc., que hacen desaparecer millares de inocentes criaturas, son frecuentemente producidas por estos alimentos extemporáneos.

El gran argumento, muy esparcido, por desgracia, en nuestras familias, de que hay niños *que comen todo cuanto hay*, sin que les haga daño, no prueba otra cosa sino que estos niños están dotados de una organización de tal manera vigorosa, que pueden resistir á los esfuerzos que se hacen para matarlos. Estos atletas de la salud son siempre presentados por los padres con una especie de orgullo, como argumentos vivos en favor

de su sistema de alimentación; en cuanto á los que mueren á consecuencia del mismo sistema, la tierra los cubre muy oportunamente, para que no vengan á protestar contra semejantes aberraciones.

Alimentar á los niños con substancias sanas y agradables, aumentarlas en cantidad y en potencia nutritiva, á proporción que su organismo se desarrolla ó perfecciona, variarlas según la tolerancia ó la necesidad, tal debe ser, en resumen, la conducta de una madre ilustrada.

Dr. Rafael López, Médico Cirujano de la Facultad de México.

Especialista en las enfermedades de las señoras.

Consulta particular en su domicilio: 2ª de la Monterilla número 9; de 2 á 5 p.m.

El Destete.

La naturaleza indica muy bien la edad en que el niño debe abandonar el seno materno, al dotarle de los órganos necesarios al nuevo método de alimentación.

Siguiendo sus indicaciones, creo que hay muchas ventajas en esperar la aparición de los colmillos, y he aquí las razones en que me fundo:

Primera, hasta la salida de los cuatro colmillos el niño está expuesto á los accidentes de la dentición, que en ciertas ocasiones se repiten á cada aparición de un nuevo diente; ahora bien, en estos casos la leche materna, como alimento exclusivo, es á la vez un buen remedio y el más apropiado de los alimentos. Privarse de este precioso recurso es exponerse á mil dificultades.

Segunda, los órganos digestivos no tienen siem-

pre, antes de la salida de los dientes, el vigor que se necesita para tolerar toda clase de alimentos, y esto da lugar á enfermedades que comprometen la vida ó el desarrollo de la criatura.

Tercera, la posibilidad de concepción es menor en la época de la crianza; y el intervalo entre dos embarazos sucesivos será más largo, mientras ésta dure más tiempo. Muy atendible es esta consideración: la infeliz madre que no sale de la crianza sino para entrar en un nuevo embarazo, desea, al menos, que estas dos épocas sean lo más distante posible.

En los últimos meses de crianza, cuando el niño toma ya alimentos bastante nutritivos, la madre tiene tiempo de reponerse de las fatigas. Así, pues, la indicación natural de no quitar el pecho, sino después del nacimiento de todos los dientes incisivos, es igualmente provechosa á la madre y al niño.

Vale más, por lo mismo, preparar el destete poco á poco, introduciendo en la alimentación substancias tanto más nutritivas, cuanto más se aproxima el momento de abandonar el pecho definitivamente, que proceder de una manera brusca y sin preparación.

Se debe comenzar por alejar lentamente entre

sí las horas en que el niño ha estado acostumbrado á mamar; en la noche, sobre todo, debe evitarse el darle el pecho y puede contentarse al niño con una poca de leche azucarada, teniendo la precaución de esterilizarla, es decir: hervirla durante una hora en una vasija perfectamente limpia; colocarla en seguida en una botella destinada á este objeto, de las que se venden en las droguerías, y hacer que puesta al baño de María siga hirviendo durante un cuarto de hora, tapándola en seguida, y sin retirarla del fuego, con un tapón de goma que se adapta perfectamente á la botella é impide la penetración del aire. Después de algunos días de esta preparación, si la criatura no ha tenido novedad, se le puede separar ya, de una vez, de la madre ó de la nodriza.

En algunas ocasiones los niños se acostumbran tan bien á los nuevos alimentos, que no extrañan la leche, y poco á poco dejan el pecho sin sacrificio alguno; pero estos hechos son excepcionales, lo común es que en los primeros días lloren mucho á la hora en que antes mamaban, y en ese caso es necesario inspirarles disgusto por el seno, haciéndoselos amargo ó desagradable. Entre nosotros se usa generalmente de la sábila para conseguir este objeto. Esta planta es de un efecto seguro, basta

que una sola vez se unte en el pecho para que el niño lo aborrezca para siempre.

En esta época de la vida del niño es cuando más necesita la madre revestirse de toda su fuerza y energía, para sobreponerse á los sentimientos naturales. Es necesario ser padre para comprender lo que se sufre en estos crueles momentos; los niños lloran de una manera tan lastimosa y reclaman su alimento habitual con tal ternura, que es forzoso estar persuadido de todo el bien que se les hace, para no dejarse vencer por sus lágrimas.

El destete, dice Fonssagrives, es una prueba crítica para los niños; pero lo es más frecuentemente de lo que debía serlo, por estar mal preparado y mal dirigido.

Es necesario dar á la palabra *destete* su verdadero sentido; el destete es la privación del *pecho;* no es, ó por lo menos no debe ser, la privación de la *leche*, puesto que ésta es el alimento por excelencia para el niño, y debe continuársele dando durante mucho tiempo.

Al sostener Hufeland que la leche debe ser un alimento diario para los niños hasta los diez años, no hizo más que reacccionar contra la mortífera práctica de su época, que suprimía casi por completo la leche á los niños destetados.

De alimento *exclusivo* durante los primeros meses, se debe convertir en alimento *principal* hasta la época del destete, y en alimento *accesorio*, pero necesario, desde el destete hasta que el niño puede comer de todo.

Importa, en primer lugar, determinar la edad á que debe destetarse á los niños. Las costumbres nacionales ó locales intervienen en la fijación del fin de la lactancia.

Hay países, continúa el mismo autor, en que sólo se da de mamar á los niños hasta el año ó los quince meses; en otros se les da hasta los dos años y medio ó tres, según nos enseña el libro de los Macabeos, al tratar de las costumbres de los antiguos israelitas.

Este es el límite que fijaba Galeno; pero en la actualidad me parece un poco retrasado. El de nueve meses á un año, adoptado en Inglaterra, me parece demasiado próximo.

Ayudado en una medida variable, de alimentos adicionales, debe prolongarse hasta los quince meses, con tal de que todo marche bien y se tenga confianza en la nodriza. Por lo demás, toda fijación numérica es mala, porque no puede aplicarse con fruto á los diversos casos que abarca.

Hay niños á los que es preciso destetar á los

ocho meses ó al año, y otros á los que es preciso amamantar hasta los diez y ocho meses y aun más. Las divisiones del tiempo las hemos hecho nosotros, y la naturaleza no ha contraído compromiso alguno de doblegarse á ellas.

El destete prematuro tiene inconvenientes que conoce todo el mundo; el retrasado los tiene también.

Las causas de las diferencias en la época del destete pueden reducirse á tres órdenes: unas dependen de la madre ó de la nodriza; otras del niño, y otras de las condiciones del medio y de las circunstancias en que ha de verificarse.

Si la salud de la madre es buena; si se ve que soporta bien las fatigas; si duerme y digiere bien; si no tose ni se demacra, se puede alejar la época del destete. Pero si es delicada, si la es penoso el desempeño de sus funciones de nodriza; si la lactancia, poco fructífera para el niño, es peligrosa para la madre, se está en el caso de adelantar cuanto sea posible el destete. A los diez meses se puede ya intentar la prueba; pero con cierta desconfianza y vigilando de cerca el estado del niño.

En estos casos puede también emplearse lo que se ha llamado *lactancia mixta femenina;* es decir,

poner al niño dos ó tres veces al día al pecho de una nodriza vigorosa, en tanto que la madre continúa amamantándole; ó bien recurrir á la *lactancia mixta artificial*, supliendo con el biberón la insuficiencia de la leche de la madre.

Pero lo que racionalmente fija la época del destete, es el estado de la dentición del niño. Trousseau ha demostrado en esta cuestión, como en todas las que ha abordado, una sagacidad y un sentido práctico notables; pero es indudable que en este punto se le adelantó Baumes, que insistía en tomar por base para fijar la época del destete el estado de la dentición. "La lactancia, decía, debe continuar el mayor tiempo posible. Deséchese, si se quiere, la opinión de los que creen que un niño no puede ser destetado sin peligro antes de que su boca esté provista de diez y seis dientes, porque hay niños más tardíos que otros, y niños cuyo temperamento es excesivamente linfático á los que no convendría, en modo alguno, la lactancia prolongada; pero fuera de estos casos es innegable que es muy sabia la práctica de continuar la lactancia de los niños hasta que está ya avanzada la dentición y hasta que se ha visto que el trabajo de ésta se soporta bien por el niño.

Un destete inoportuno ó mal dirigido produce en el tubo digestivo y en los centros nerviosos desórdenes muy análogos á los que ocasiona una dentición laboriosa, y no es, por lo tanto, racional someter simultáneamente al niño á esta doble prueba.

Pero no debe esperarse encontrar muchos casos en que la salida de los dientes se verifique en el orden y época marcadas por los libros. En esta materia todas son excepciones.

En presencia de este desorden en la salida de los dientes, debe hacerse lo que sea más conveniente según los casos.

No pudiendo escoger para el destete el momento mejor, se escoge èl menos malo, es decir, aquel en que el niño esté más robusto ó parezca sufrir menos; pero cuidando siempre de alejar todo lo posible un destete que será probablemente laborioso.

La leche de la madre es el consuelo, el medicamento por excelencia para el niño que está en plena dentición, y es preciso mostrarse muy avaro de este recurso.

En los casos en que por una ú otra causa se ha verificado el destete un poco prematuramente, y en que la presentación de accidentes inquietantes

dan lugar á arrepentirse de la resolución tomada, la madre puede restablecer algunas veces la leche, en apariencia suprimida, poniendo de nuevo al niño el pecho, con tal de que haga aún poco tiempo que se le ha destetado. Abundan los casos que prueban que puede volverse á proseguir la lactancia, aun después de una interrupción muy prolongada.

El problema tiene dos incógnitas: el restablecimiento de la leche y la aceptación del pecho por el niño, acostumbrado ya á otro régimen. Sólo la práctica puede resolver estas dos cuestiones, ya que la experiencia ha demostrado la posibilidad de su resolución, según acabo de indicar.

El instinto de mamar es muy vivo en el niño, según lo prueba la tenacidad de la costumbre de chuparse los dedos en los niños destetados prematuramente, que buscan en ello un vano simulacro de lo que se les ha rehusado; y esta observación nos indica la posibilidad de despertar de nuevo aquel instinto, sostenido además por la succión en el biberón. Un buen medio para que el niño vuelva á tomar el pecho, consiste en dejar correr la leche por su boca, y cuando ya la ha saboreado ponerle el pecho. Si es una nodriza extraña, la prueba debe hacerse por la noche ó

en la obscuridad ó vistiendo á la nodriza con las ropas de la madre, á fin de que el niño no advierta esta sustitución de persona.

Hay dos maneras, como ya indiqué, de preparar el destete, que deben emplearse en combinanación: una lejana, que consiste en el empleo gradual de alimentos adicionales, en la época indicada, y otra próxima que tiene por objeto acostumbrar al cambio al tubo digestivo del niño, poner á prueba su susceptibilidad, para lo cual deben alejarse las horas de mamar y aumentar los alimentos.

Durante todo el destete es preciso rodear al niño de precauciones, vigilarlo con cuidado, y estar dispuesto á volver á la lactancia, si la diarrea y la demacración toman cierta intensidad, y con mayor motivo si otra enfermedad cualquiera viene á contraindicar la oportunidad del destete. Una de las grandes ventajas del destete gradual consiste precisamente en poder volver sobre sus pasos cuando uno percibe que va por mal camino y conservar el recurso de volver á poner al pecho al niño cuando la marcha de los sucesos sugiere la necesidad de hacerlo así.

Este es el destete racional, metódico, ideal, el que la diosa Edulis, bajo cuyo patronato ponían

las damas romanas esta operación, mira con buenos ojos.

Ahora bien, ¿cuál es el destete real en las tres cuartas partes de los casos? una serie no interrumpida de procedimientos empíricos, de prácticas rutinarias y de ensayos caprichosos y perjudiciales, que hacen de esta prueba un verdadero peligro para los niños débiles.

Las familias no debían dejar nunca de recurrir á un médico atento, que se encargara de ver al niño tres ó cuatro veces por semana durante este período; pero casi nunca se piensa en tal cosa, fiándose en una experiencia ficticia, y confiándolo todo al azar, sin tener en cuenta los muchos niños que mueren á consecuencia de un destete mal efectuado.

Se cree que el destete está ya terminado cuando el niño ha dejado el pecho, y no se considera que su apetencia por la leche materna se pierde mucho antes de haber adquirido la costumbre del nuevo régimen. Pero el destete no dura solamente cinco, seis ú ocho días, según se cree, sino que la predisposición á las enfermedades á que da origen se prolonga durante mucho tiempo, y no deben abandonarse las precauciones, por más que se haya establecido una tolerancia que puede des-

aparecer cuando menos se piense. No se puede considerar al niño completamente destetado, hasta que se le vea que se habitúa al nuevo régimen, para conseguir lo cual son necesarios dos ó tres meses, por lo menos.

Después de quitado el pecho, los alimentos pueden ser los habituales de la familia, excluyendo sólo los muy condimentados ó los notoriamente indigestos.

Las horas en que debe comer el niño, una vez fijadas, no deben variarse, y en el intervalo que las separa no debe permitirse otro alimento.

Ya en otro de mis artículos indiqué los funestos resultados que tiene la pésima costumbre de permitir que los niños tomen toda clase de alimento á toda hora. No hay, pues, necesidad de insistir sobre este punto.

Dr. Daniel M. Vélez. Especialista en enfermedades de los ojos.

2ª de Mesones núm. 24; de 3 á 5 p.m.

Dr. Rafael Caraza, de la Facultad de México; antiguo Director de los Hospitales Militares del Puerto de Matamoros y de Guadalajara, médico del hospital de hombres dementes en esta ciudad, ex-profesor de Clínica interna en la Escuela Práctica Médico-Militar y actualmente Sub-inspector-Visitador del Cuerpo Médico Militar y Jefe de Clínica externa en la Escuela Nacional de Medicina, ejerce la profesión en todos sus ramos, con especialidad en Cirugía, enfermedades de los oídos, nariz y garganta.

Calle de Santa Inés núm. 7.

Consultas, de 3 á 5 de la tarde.

Alimentación en la segunda infancia.

La segunda infancia se extiende desde el fin de la primera dentición hasta el principio de la segunda.

Entre el destete y el fin del segundo año, el

niño debe ser sometido, si no á una alimentación láctea exclusiva, por lo menos á una que tenga por base el uso de la leche.

Muchísimas indisposiciones de los niños son la consecuencia del abuso de alimentos que generalmente se hace durante el destete.

Es, pues, preciso tratar de moderar el inconsiderado celo de las familias, que siempre tienen prisa por hacer del niño un *hombrecito*, y que creen fortificarle sometiéndole á una alimentación exagerada.

Es necesario desconfiar de las carnes y sobre todo de las de fibra dura, porque los niños son voraces, y aunque sus mandíbulas estén ya suficientemente provistas de dientes, no mastican ó por lo menos no mastican lo suficiente, de lo que resulta un trabajo excesivo para el estómago y la producción frecuente de diarreas.

El pan, del que los niños no se sacian jamás, es el primer alimento sólido que conviene darles; tanto más cuanto que suministra á sus encías un recurso precioso para calmar su irritación.

Una corteza de pan es, en mi concepto, el mejor y el más barato de los caprichos de los niños.

Es indudable que desde los dos años hasta los seis debe tenerse también un método; pero estoy

seguro de que se me dirá: ¿y quién conoce sus bases, quién aprecia su importancia, quién sabe imponerlo á los niños? A lo que yo, con algún autor, contesto que el desconocimiento habitual de las reglas de la higiene alimenticia que conviene á esa edad, es una razón más para fijar sus principios.

Antiguamente, al niño se le consideraba como niño y, en ese concepto, hacía vida aparte, y no asistía á la mesa de familia, hasta que su razón se hallaba bastante desarrollada para poder conversar con las personas mayores, con provecho y sin peligro. En la actualidad, apenas está destetado, cuando toma ya gravemente asiento al derredor de la mesa, en sillas especiales, y aun algunas veces se le sostiene por medio de una servilleta, rebozo, etc., que le sujeta al respaldo de su silla, dando á su cuerpecito una rigidez que no tiene; él desempeña su papel, el más importante sin duda en los detalles de la comida; y á la vista de cada alimento manifiesta, por lo regular en un tono que no es el más á propósito, deseos que la higiene condena, pero que la debilidad materna se apresura generalmente á satisfacer. Este es un abuso real, cuyos peligros son mayores de lo que parece. El niño pequeño necesita una comida me-

nos extensa, una cocina más sobria y una nutrición más uniforme. "Piénsese en la inconsecuencia flagrante de permitir á un niño, al que poco antes bastaba un alimento casi exclusivo, el uso de una sucesión de diversos manjares, cada uno de los cuales es muchísimo más complejo de lo que convendría á su estómago. De este abuso provienen las indisgestiones incesantes, unas veces bruscas y manifiestas, otras sordas é incompletas; pero que producen siempre un exceso de trabajo en el estómago, exceso que conduce á enfermedades, ó por lo menos á indisposiciones."

Yo no sé, dice Fonssagrives, si la generación actual es tan anémica como ella cree y como se la dice; pero sé que las personas de las clases acomodadas comen demasiada carne, y que este abuso se refleja en los niños, á los que se quiere fortalecer á toda costa.

Existe una golosina de formas variadas, y siempre perjudiales, que se presenta bajo los múltiples y seductores aspectos que le da la industria, y á la que es preciso excluir casi en absoluto de la alimentación de los niños. Me refiero á los dulces, extranjeros ó nacionales. Estos alimentos, de una composición equívoca, adornados con barnices de colores sospechosos, de digestión frecuen-

temente difícil, no convienen á los niños; y sin embargo, ellos son los que sostienen ese arte que la higiene no puede mirar con buenos ojos. Da lástima ver en las confiterías, y alrededor de algunos puestos ambulantes, una multitud de niños á quienes la ternura poco previsora de sus padres lleva á ese abuso, y que por la costumbre de estas inoportunas golosinas pierden el apetito de los alimentos sanos.

Si se abusa de las golosinas en la alimentación de los niños, también se abusa del azúcar que les sirve de pasaporte. En los niños de pecho, á quienes se permiten algunos otros alimentos, el abuso es sumamente marcado, y con la mayor frecuencia las acedías que les atormentan no tienen otro origen.

Acerca de las bebidas que convienen á los niños, Locke simplificaba esta cuestión, sometiéndoles á la agua sola; á lo más, les concedía cerveza, cosa de que ciertamente no harían gran caso nuestros niños. Yo creo que hasta los ocho ó diez años, mejor les prueba á los niños la leche que el vino y que pueden prosperar perfectamente sin usarlo. He visto tantos niños alimentados convenientemente, privados del vino, que tienen la morbidez, el embarnecimiento y el color

sonrosado, tan característicos de la salud, que no puedo considerar el vino como necesario en esta edad. Indudablemente que mezclado con agua constituye una bebida sana y refrescante; pero el vino puro debe prohibírseles en absoluto.

No hay que olvidar que el sistema nervioso de los niños es extraordinariamente impresionable, y probablemente el uso del vino aumentaría ese predominio cerebral y nervioso, que, como he indicado, es el carácter más saliente de su organización.

Por lo que se refiere al té y al café, son estimulantes de que los niños para nada necesitan; teniendo esto también aplicación á los condimentos excitantes. Los niños, á quienes rara vez falta el apetito, y que tienen aptitudes digestivas generalmente maravillosas, para nada, repito, necesitan semejantes estímulos.

Determinados así los fundamentos de la alimentación que conviene á los niños, es necesario ahora formular las reglas de esta misma alimentación; esto es, indicar la cantidad de alimentos que, en general, puede permitírseles, el número y hora de las comidas, su relación con el sueño, etc.

Los niños, dice el autor ya citado, que forman

su "casa orgánica" al mismo tiempo que le hacen reparaciones, necesitan, en relación con el tamaño de su cuerpo, de una cantidad más considerable de alimentos que los adultos, sobre todo en los que son vivos, es decir, en los que más pérdidas tienen. Soportan con mucha menor facilidad la abstinencia, como lo demuestran los dolorosos episodios en que personas de diferentes edades han estado sujetas simultáneamente á las torturas de la falta de alimentación.

De esto hay que deducir que, aun en las enfermedades, deberá permitirse más alimento, en proporción con la edad, á los niños que á los adultos; y en el estado de salud, que hay que abandonar un poco á los niños á su apetito; distinguiendo por supuesto el *apetito de la nutrición*, que los niños tienen por naturaleza, y que merece respeto, y el *apetito del paladar*, que toman de una educación mimosa y sensual, y que exige que se les contenga.

Los niños digieren más pronto que los adultos, y el buen sentido y la experiencia indican que deben hacer comidas más frecuentes. Entre el método de alimentación de los primeros meses de la vida, quc supone ocho ó diez comidas durante las veinticuatro horas, y el método del adul-

to, compuesto, con arreglo á nuestras costumbres, de tres comidas tan sólo, hay una escala de reducción progresiva que debe recorrerse metódicamente.

Un mínimum de cuatro comidas al día es de necesidad para los niños, aun para los ya crecidos; dos comidas fundamentales y dos colaciones que abrevien el intervalo de aquéllas, y no disminuyan por su abundancia el apetito para hacerlas útilmente.

Los niños digieren perfectamente durmiendo, probablemente por el estado de reposo cerebral casi completo en que en estas condiciones se encuentran.

En todo hace falta regla; pero en cuestión de alimentos no hace mucha. Montaigne trazó el límite con su habitual sagacidad. "Hay que sujetarse á la regla, dice, pero no ser su esclavo."

La regla *elástica* es útil, la regla *judaica* hace que se caiga bajo la tiranía despótica y perjudicial de las costumbres. Un estómago que se satisface á hora fija, se encapricha como un niño, cuando una circunstancia imprevista no permite atenderlo. "El objetivo de la educación física de los niños es virilizarlos y darles, por supuesto sin exponer nada, ese imperio sobre sus sentidos, que

ha de ser la condición de su libertad futura. Es preciso que el niño se habitúe á hacerse dueño de sí mismo, lo más pronto que sea posible.

La cuestión de los alimentos de la infancia es inagotable, por la infinita variedad de sus detalles; sólo he fijado algunos principios, dejando á la reflexión de las madres el cuidado de desarrollarlos y de fijar sus aplicaciones.

Sencillez frugal en los alimentos; necesidades satisfechas abundante y prudentemente; reglas, pero reglas elásticas; tales son los principios fundamentales de la alimentación en la infancia, cuando se dirige bien.

El crecimiento.

La vida no tiene solsticios, ó si alguno tiene, es de duración muy pasajera. Crecer y decrecer; tal es la ley á que obedece.

Gracias á datos numéricos bien comprobados, está hoy perfectamente demostrado que cada año que separa el nacimiento, de la edad de veintiún años, término frecuente de la soldadura de los huesos, y por consiguiente de la elevación, tiene su indicador especial en el crecimiento.

Teniendo por generales los resultados obtenidos, se llegan á establecer los siguientes indicadores de crecimiento anual.

A la edad de un año, es de 198 milímetros; de uno á dos años, de 93; de dos á tres años, de 73; de tres á cuatro años, de 63; de cuatro á cinco años, de 50; de cinco á seis años, de 69; de seis á siete, de 42; de siete á ocho, de 58; de ocho á nueve, de 55; de diez á once, de 52; de once á doce, de 50; de trece á catorce, de 52; de catorce á quince, de 44; de quince á diez y seis, de 41; de diez y seis á diez y siete, de 40; de diez y siete á diez y ocho, de 36; de diez y ocho á diez y nueve, de 25; y de diez y nueve á veinte, de 14.

Se nota que después del primer año el que acusa mayor crecimiento es el que media entre ocho y nueve; viene después el intervalo del primero al segundo año; luego el de tres á cuatro, el de cinco á seis, el de siete á ocho, etc. Hay, pues, como algún autor dice, *un descanso de crecimiento* con relación á los años precedentes, entre cuatro y cinco años, entre seis y siete, entre nueve y diez y entre trece y catorce.

Por supuesto que no debe darse á estas cifras un valor absoluto; casos particulares vendrían á cada momento á desvirtuar su rigor; pero no por

eso dejan de representar la marcha bastante exacta del crecimiento en las diversas edades.

En lo que se refiere á la talla inicial y definitiva y á su progresión en las diversas edades, ofrecen los dos sexos notables diferencias, señaladas en todas las estadísticas. Tratándose de una misma raza y de un mismo centro geográfico y social, la talla de la niña es, por término medio, menor que la del varón.

Asimismo, la rapidez del crecimiento no sigue en ambos sexos la misma progresión en las correspondientes edades. El máximum y el mínimum del crecimiento se encuentran, tanto en las niñas como en los niños, desde el nacimiento al año y de diez y nueve á veinte años; pero la diferencia de rapidez entre el crecimiento de estos dos años está representada en la niña por 24 y sólo lo está en los niños por 13. Esto se explica porque, teniendo la mujer un desarrollo más rápido, apenas crece á los veinte años, mientras que el hombre en esta época camina todavía hacia la adquisición de su talla definitiva.

El crecimiento general del cuerpo, expresado por la talla, se compone de aumentos parciales que están á su vez sometidos á leyes preestablecidas, que no han sido aún suficientemente de-

terminadas, y cuya combinación regular asegura la perfección del organismo, tal como la estatuaria griega la ha soñado y reproducido en sus inimitables modelos.

Habría que hacer, para cada parte del cuerpo en particular, lo que se hace para el conjunto: fijar sus dimensiones recíprocas en las diversas edades, en el estado normal, á fin de reconocer las reparaciones que una mala higiene ó un estado enfermizo pueden hacer surgir en este equilibrio proporcional; teniendo por supuesto en cuenta un poderoso factor: la herencia de las formas y de las dimensiones.

Debemos hacer cuanto sea posible por extender entre las familias la afición á las medidas y pesos de los niños, de donde brotan, en momentos dados, indicaciones prácticas de gran valor. Muchas familias aceptan con gusto esta tarea; pero otras no le dan á estas ideas más que una aprobación platónica.

El crecimiento es un acto natural; pero un acto frecuentemente tumultuoso, irregular, que puede provocar ciertos estados delicados y que exige, desde todos estos puntos de vista, una asidua vigilancia.

El crecimiento, dice Fonsagrives, puede ser

precoz, exagerado; puede retrasarse, dar saltos, y puede ser inarmónico.

Un crecimiento muy prematuro es un indicio de que predomina el sistema nervioso ó de que hay una predisposición muy marcada á la tuberculosis. Un crecimiento tardío es un indicio de raquitismo, cuando no es efecto del mismo raquitismo. Cuando se ve que, entre los cuatro y seis años el crecimiento toma una marcha exageradamente rápida, es de temerse el desarrollo de una enfermedad cerebral, y cuando este crecimiento exagerado aparece entre doce y quince años, deben temerse las enfermedades pulmonares.

Muchas enfermedades agudas activan el crecimiento en los niños, imprimiéndole á veces un impulso sumamente rápido.

Bouchut, hace á este propósito, una observación muy atinada: que hay que distinguir cuidadosamente el crecimiento real, es decir, el aumento definitivo de la talla, del aumento aparente que resulta de la permanencia en la cama, aumento perfectamente comprobado.

El raquitismo es una causa de detención del crecimiento; pero, sobre todo, es una causa de su irregularidad. En efecto, rompe las leyes del

desarrollo proporcional de las diferentes partes del cuerpo entre sí; de aquí esas formas viciosas, encogidas, contrahechas, y esas desviaciones que todos conocemos.

El crecimiento es normal cuando, verificándose en su debido tiempo y en progresiva medida, no lleva consigo desorden alguno apreciable en la nutrición. La concordancia de las medidas, con los datos numéricos del crecimiento de la talla en las diversas edades, y la comprobación por medio de la balanza del aumento ó cuando menos de la conservación del peso, indican que tiene este doble carácter.

Pero no siempre pasan las cosas de esta manera.

Nadie podrá negar la existencia de la calentura de crecimiento; y si antes y después de esa calentura se sometiere al niño á medidas exactas se comprobaría la verdad de lo que digo.

Richard es el autor que mejor ha descrito los variadísimos desórdenes que el crecimiento puede producir. Señala á este respecto, el enflaquecimiento general y el reblandecimiento de las carnes del niño; la fatiga con sensación de cansancio al menor movimiento; exageración de la necesidad de dormir; que es tal, que niños privados

tiempo ha de dormir de día, lo hacen ahora de una manera inconsciente, dolores en las coyunturas, palidez, ojeras, etc.

Este higienista ha insistido mucho en el estado de retroceso intelectual que presentan con frecuencia los niños que crecen ccn excesiva rapidez. "El niño, dice, parece retrogradar y descender del grado de inteligencia que poseía, á las puerilidades de una edad más tierna."

Esta es una observación que deben tener en cuenta los que cuidan de los niños, á fin de no atormentarlos con reprensiones por su holgazanería. La higiene escolar debe tener también muy en cuenta esta influencia del crecimiento rápido, sobre las facultades intelectuales, para limitar las exigencias en el estudio.

Las consideraciones que preceden nos enseñan todo el valor que debe atribuirse á una buena higiene del crecimiento. Esta es tanto más indispensable cuanto el desarrollo es más rápido, más apresurado y encuentra en condiciones de mayor debilidad á los niños.

El papel que desempeña el raquitismo en las irregularidades del crecimiento, y la influencia predominante de los malos alimentos en la producción de aquél, indican desde luego el cuida-

do con que merece atenderse la alimentación en estos períodos peligrosos. Los alimentos fuertes están particularmente indicados para reponer las pérdidas sufridas por la nutrición; el aceite de hígado de bacalao y la leche deben entrar en la alimentación. El fosfato de cal es también de gran utilidad. La aireación, la vida al aire libre, y, si puede ser, en el campo, dan vigor á la alimentación.

El sueño no debe serles tasado, por varias razones: economiza las fuerzas, las repone, deja los músculos en un estado de reposo prolongado, y constituye además, para el sistema nervioso, el más útil de los calmantes.

Conviene interrumpir todo estudio y dejar al cerebro en completo estado de reposo. Por último, es de absoluta necesidad vigilar las actitudes, tanto más, cuanto que los niños á quienes fatiga un rápido crecimiento, son inclinados *á abandonarse*, es decir, á tomar posturas viciosas, que simplemente temporales al principio, pueden con el tiempo hacerse permanentes.

Dr. Guillermo Senisson, médico cirujano y partero de la Facultad de México.

2ª de la Aduana Vieja núm. 8.

Dr. Fernando López, Coronel Director del Hospital Militar de Instrucción.

Especialista en las enfermedades de los ojos.

Consultas de 3 á 8 p. m.; en la 1ª calle de Mesones número 11.

Dr. Regino González, consultas de 8 á 9 a. m. y de 2½ á 5 p. m.

2ª del Indio Triste núm. 6.

Dr. José P. Gayón, Profesor de clínica de enfermedades venéreas y sifilíticas en el Hospital Militar; da consultas de 2 á 4 p. m., en su consultorio, calle de la Estampa de Jesús María núm. 7.

Dr. J. R. de Arellano, Médico Inspector en el servicio sanitario del Consejo Superior de Salubridad, Médico de la Escuela Industrial de huérfanos y Director Médico de la Compañía Nacional de Seguros sobre la vida "La Mexicana."

Especialidad en enfermedades de los niños.—Calle de León núm. 3.

Dr. Francisco de P. Leal, de la Facultad de México. Miembro del Consejo Superior de Salubridad. Especialista en enfermedades de los niños. Consultas de 8 á 10 a. m.; calle de San Andrés nñm. 17:

La salida de los dientes.

—

La salida completa de los dientes dura lo que dura el crecimiento mismo, es decir, casi la cuarta parte de la vida.

Desde que aparecen los primeros gérmenes de los dientes, hasta la salida de la última muela permanente, hay un trabajo de dentición que, por más que no sea apreciable sino en ciertas épocass, puede considerársele, sin embargo, como continuo.

No obstante, se distinguen en la salida de los dientes, períodos que corresponden con épocas determinadas de la vida: el niño recién nacido tiene su dentición; la segunda infancia tiene la suya; la época anterior á la pubertad tiene igualmente la suya; por último, en la adolescencia prosigue y termina este trabajo, que á veces, tratándose de las muelas del juicio, se prolonga hasta más allá de la época en que el cuerpo ha cesado de crecer.

El desarrollo de los dientes dura pues de diez y ocho á veinte años. Sin embargo, y por seguir el uso establecido, distinguiremos las siguientes fases.

1ª—*Primera dentición*, que dura de los seis á los veintiocho meses, y comprende desde la salida del primer incisivo, hasta la del vigésimo diente. Cuando termina, el niño tiene 20 dientes, llamados *dientes de leche;* 8 incisivos, 4 pequeños molares temporales, 4 colmillos y 4 molares definitivos.

2ª—*Segunda dentición*, que consiste en la salida de los 4 pequeños molares definitivos.

3ª—*Tercera dentición*, que tiene por objeto reemplazar los dientes temporales por los definitivos correspondientes.

4ª—*Cuarta dentición*, que comprende la salida de las últimas cuatro muelas, llamadas, á causa de su tardía aparición, *muelas del juicio*, por más que el juicio (si es que viene) venga más tarde que ellas.

El primer diente aparece generalmente entre el sexto y el octavo mes. Las condiciones individuales, la herencia, la raza, el clima, precipitan ó retardan, sin duda alguna, este plazo; pero hablo de los casos más frecuentes.

La primera dentición, cuando se verifica con regularidad, empieza por los incisivos medios de abajo, que emplean de 5 á 10 días en salir; luego aparecen los de arriba, los incisivos laterales de

arriba y los laterales de abajo. Es bastante raro, dicen los autores, que los incisivos medios de arriba salgan antes que los correspondientes de abajo; cuando este hecho se presenta, constituye una rareza y puede hacer presagiar una dentición difícil.

No trataré de indicar, ni siquiera á grandes rasgos, las rarezas que se suelen notar en la primera dentición; todas las irregularidades son posibles y combinándose de diversos modos originan variedades cuyo número desafía toda descripción.

Fonssagrives da grandísima importancia á la regularidad en la salida de los dientes, como presagio de buena salud. Las denticiones precoces y las tardías son, dice, de mal augurio; pero prefiere las segundas, y propone la siguiente fórmula que juzga exacta: las denticiones prematuras son un signo de excitación nerviosa y predisponen á las enfermedades del cerebro; las denticiones tardías son un indicio de raquitismo.

Luego que han salido los veinte primeros dientes, el trabajo de evolución se detiene, en apariencia al menos; pero al cabo de dos ó tres años, sobreviene una nueva fase dentaria que termina por la salida de las cuatro primeras grandes muelas

definitivas, fase sobre la que llamo con tanto más gusto la atención, cuanto que con frecuencia pasa inadvertida para las familias; y sin embargo, es muy larga, muy laboriosa, va acompañada de malestar, de enflaquecimiento y de accidentes nerviosos mal definidos, que mantienen á las familias en un estado lamentable de inquietud.

Hay entre la salida de estos dientes y la de las muelas del juicio, una semejanza que llama la atención, bajo el doble concepto de la lentitud de la evolución y de la naturaleza de los trastornos que producen.

Hacia los siete años, ó más bien, de seis á siete, comienza la tercera dentición, llamada de renovación, porque sustituye con dientes definitivos los temporales.

A los doce años de edad, cuando los segundos molares grandes han salido, es cuando la tercera dentición ha llegado á su término, y las mandíbulas quedan entonces guarnecidas de veintiocho dientes, á saber: ocho incisivos, cuatro colmillos y diez y seis muelas.

La cuarta dentición, ó sea la de las muelas del juicio, se presenta en edades sumamente diversas; unas veces á los 16 ó 17 años, otras á los 24 ó 25. Estas muelas necesitan, por lo general, de

dos á cuatro años para acabar su evolución. Las personas nerviosas, impresionables, se ven muy molestadas por esta última parte de la evolución dentaria, que produce á veces enflaquecimiento, punzadas, etc.

La salida de los dientes es una prueba crítica para todos los niños, pero en grados diversos. La primera dentición es más delicada que las demás, porque los niños son más débiles, á causa de su edad, y más propensos á los desórdenes cerebrales y digestivos; y sobre todo, dice Fonssagrives, porque esta dentición tiene una rapidez que no se encuentra en las otras, supuesto que salen 20 dientes en dos años, esto es, casi un diente por mes, por término medio.

Las madres y nodrizas atribuyen siempre á los dientes todas las perturbaciones de la salud que se observan en los niños, durante el período en que se verifica la primera dentición. Esta es una exageración contra la que todos los médicos hemos protestado; pero no por eso es menos cierto que es un factor importantísimo, con el que hay que contar constantemente.

La salida de los dientes, continúa el autor ya citado, tiene sus preludios que á veces se hacen sentir hacia el tercero ó cuarto mes: los niños,

placenteros hasta esta época, si han estado bien alimentados, se vuelven llorones; gritan sin motivo conocido y por accesos; salivan con abundancia; la boca está caliente, el reborde de las encías deja de ser uniforme; la región de los incisivos se aplana, y cuando en medio de los gritos del niño, se le introduce el dedo en la boca, oprimiendo un poco sobre la encía, se obtiene una calma perfectamente característica.

Hasta aquí estos ligeros desórdenes no son, en cierto modo, más que ecos de la evolución dentaria en las diversas funciones; pero traspasado este límite (y lo es con sobrada frecuencia), surge el estado enfermizo, y se complica la dentición.

Las complicaciones son de diversa naturaleza; no haré más que indicar las más importantes.

Durante la salida de los dientes, siempre hay cierto grado de inflamación en las encías. El trabajo activísimo que debe dar por resultado la salida de la dentadura llama un aflujo de sangre hacia la boca, y si este aflujo, que traspasa siempre el límite de su objeto, no se compensa por una salivación abundante, las encías permanecen calientes, dolorosas, y el niño sufre mucho; así es que, con razón, unen las nodrizas la idea de dentición

fácil á la existencia de un flujo salival moderado. Hasta aquí estamos en la frontera, entre el estado de salud y el de enfermedad ,pero es estrecha, y muy comunmente franqueada. Si el niño es enfermizo, pueden producirse desórdenes graves con ocasión de la salida de los dientes; pero estos casos son, afortunadamente, excepcionales.

Los desórdenes de las funciones digestivas son casi constantes en los niños durante la salida de los dientes,aun en aquellos para los cuales es más benigna esta crisis; la diarrea, cuando es moderada, viene á ser útil; pero hay que mantenerla en un límite razonable, y no participar de la tranquila satisfacción de algunas madres ó nodrizas, que ven con entera confianza que los niños tienen de ocho á diez deposiciones diarias. Tal confianza es fecunda en catástrofes, pues las diarreas descuidadas conducen insidiosamente á la muerte.

Respecto á los vómitos y á las acedías, son complicaciones menos frecuentes, y que rara vez exigen la intervención médica.

Se presentan accidentes bastantes comunes en la primera dentición; se muestran con preferencia en los niños nerviosos, irritables, de cabeza voluminosa, de inteligencia precoz, de carácter variable. Las convulsiones pueden producirse

sin tener siempre los peligros que se les atribuye; pero también con la mayor frecuencia son, cuando se repiten, el preludio de accidentes cerebrales, que pueden dejar como consecuencia parálisis ó perturbaciones de la inteligencia. Son más comunes en la primera dentición, y con motivo de la salida de los colmillos que de los demás dientes. Sin embargo, la dentición de renovación y la de los cinco años no están á cubierto de estos accidentes, hasta en niños que no han presentado nada semejante con ocasión de los dientes primitivos.

La salida de los dientes es de ordinario más laboriosa en los niños cuya nutrición ha sufrido á consecuencia de la mala lactancia.

Inútil es que añadamos que el niño que está en la dentición debe ser sometido á una cuidadosa vigilancia, y que deben modificarse sus alimentos Si su alimento exclusivo es el pecho, debe dársele con menos frecuencia; si es mixto, se le suprimirán temporalmente los alimentos adicionales. Respecto al tratamiento de las complicaciones en sí mismas, no podría ocuparme de él aquí. Diré, no obstante, algunas palabras acerca de los chupadores, jarabes de dentición y de la práctica de cortar las encías, como

medios de facilitar la salida de los dientes, de calmar la comezón de las encías y el dolor y, por último, de conjurar las complicaciones graves.

El uso de los chupadores es tradicional, y los niños romanos tenían, para cuando les nacían los dientes, un aparato muy análogo y provisto igualmente de campanillas. Désessarts ha insistido acerca de la utilidad del chupador, cuya extremidad achatada, mordida por el niño, ejerce sobre las encías una presión que le alivia, y cuya extremidad provista de cascabeles, adormece, con el ruido que se produce agitándola, la inquietud nerviosa del niño enfermo. Los chupadores de marfil son mejores que los metálicos. Es preciso que su extremidad sea chata, para impedir contactos peligrosos para los ojos. En Alemania se sirven de un dedal, que se fija sólidamente en el dedo índice. Para prevenir todo accidente, es necesario que el dedal se sújete con una cinta atada á la muñeca. Al lado de estos chupadores se encuentra toda la serie de los improvisados: el trozo de raíz de malvavisco que une el efecto emoliente á la acción mecánica; el chupador de Désessarts, que consiste en un pincel ó muñeca de lienzo humedecido en cocimiento de malva en-

dulzado, etc. No daré al olvido el más sencillo, pero no el menos eficaz de los chupadores, esto es, el dedo de la madre ó de la nodriza, con el que se oprime el reborde de la encía, y se calma, así, inmediatamente el dolor y se tranquiliza al niño.

Agrégase frecuentemente á estas fricciones una mixtura calmante, cuyas diversas fórmulas constituyen lo que se llama *jarabes de dentición.*

La cuestión de la utilidad de cortar las encías para facilitar la salida de los dientes y para poner remedio á las complicaciones graves de la dentición, es todavía objeto de gran controversia. Yo soy completamente adicto á este recurso, cuyos buenos efectos he visto muchas veces, y que nunca me ha parecido que tenga el menor inconveniente.

La experiencia que he adquirido no ha hecho más que confirmarme en la excelencia de esta práctica, cuando se emplea con discernimiento y en casos bien determinados.

Una buena salud produce una dentición regular y fácil. He aquí una proposición que puede formularse de una manera absoluta; y como en el primer año de la vida la lactancia desempeña un papel decisivo, la primera condición para evi-

tar al niño las borrascas y peligros de una dentición laboriosa, es la de alimentarle bien. Pero hay también que tener en cuenta la herencia. Se ven familias en las que todos los niños son muy atormentados por la dentición, y otras en las que esta crisis pasa casi inadvertida. Esta averiguación, que debe comprender á los ascendientes, y á los hermanos y hermanas, si los hay, es una razón para redoblar la prudencia en un caso, y para tranquilizarse en otro.

La dentición inmediata, ó de los cinco años, mantiene (no me cansaré de repetirlo) estrechas relaciones con las enfermedades del cerebro, y esta es una razón para que se la vigile atentamente; pero no exige cuidados locales, y hay que limitarse, mientras dura, á combatir la debilidad en los niños por medio de los iódicos y los baños de mar, y á reponer los estragos de la nutrición con el aceite de hígado de bacalao, los hiposfosfitos, etc. Todo período de dentición es un período de crecimiento activo, y es preciso, mientras dure, atender con esmero á la nutrición de los niños.

Esta recomendación está más justificada aún relativamente á la dentición de los siete años,

que coincide con una evolución rapidísima y que debe ser vigilada.

Las muelas del juicio sobrevienen tardíamente, y, en rigor, podríamos no ocuparnos aquí de ellas; pero no son raros los ejemplos de salida prematura de estos dientes, de los 15 á los 18 años (yo he observado esta particularidad en todos los niños de una misma familia), y algunos detalles sobre los accidentes que acompañan á la evolución de este último grupo no están fuera de propósito.

Principalmente en las mujeres, es en las que la salida de las muelas del juicio es laboriosa, hasta el punto de necesitar muy habitualmente la intervención del médico. Ya lo he dicho; no todo es mecánico en el origen de los desórdenes que suscita esta fase terminal de la evolución dentaria, y cuando se observa que la aparición de los demás dientes, es también más laboriosa en las niñas que en los niños, se está dispuesto á admitir que la inmunidad atribuída al sexo femenino reposa en una observación incompleta. Sea como quiera, la aparición de las muelas del juicio es un acto que pasa á menudo inadvertido, y se verifica regular y silenciosamente; pero también con mucha frecuencia es el pretexto de im-

portantes desarreglos en la salud ó de desórdenes locales que exigen que se la vigile, y que se intervenga, en ciertos casos, con decisión y energía.

No es, ni con mucho, cosa fácil aconsejar eficazmente á las familias respecto á la conducta que deben observar en la época de la renovación de los dientes: no todas tienen á la mano un dentista experimentado y concienzudo, y es preciso que los padres se acostumbren á resolver por sí mismos estos delicados problemas.

Y desde luego preséntase una primera cuestión. ¿Conviene arrancar los dientes primitivos desde que manifiestan tendencia á caer, ó debe esperarse su caída espontánea? Por lo general, se interviene con demasiada frecuencia y demasiado pronto; la naturaleza se basta plenamente por sí misma para desembarazarse de un diente caduco.

Los medios mecánicos empleados para enderezar los dientes que tienden á presentarse por su borde, en vez de ofrecer normalmente su superficie, tales como las placas, las ligaduras metálicas y los ganchos, son enteramente impotentes para conseguir el resultado que se desea. Sin duda alguna, se ve que á menudo se ponen rectos los dientes cuando se emplean estos medios,

y á ellos se atribuyen todos los honores; pero tales éxitos dependen mucho más del desarrollo progresivo de la mandíbula, que permite que dientes desviados encuentren espacio y se coloquen en línea.

La falta de concordancia de los dientes de las dos mandíbulas es una deformidad doblemente sensible, desde el punto de vista de la fisonomía, y también del de la masticación. En una conformación regular, estando las mandíbulas en reposo, los incisivos superiores cubren en la mitad próximamente de su superficie los incisivos de abajo, y el colmillo inferior aloja su punta entre el incisivo lateral superior por dentro y el colmillo superior por fuera; los molares se aplican en toda la superficie de sus coronas, de tal modo que las salientes correspondan á las depresiones y que la adaptación sea completa. Para que esto se realice, es preciso que haya armonía de proporciones y de desarrollo entre las dos quijadas. Muy frecuentemente en los niños mal alimentados y en los que hay algo de raquitismo falta esa armonía.

La emulsión Almaraz hecha con aceite de bacalao, hipofosfitos de cal y sosa y agua italiana de laurel cerezo ha dado los mejores resultados

en el raquitismo y en las enfermedades del pecho, y se recomienda por el extremo cuidado en su elaboración, encontrándose de venta en las boticas y Droguerías más notables de toda la República.

La caries no es rara en los niños, por más que sean menos propensos á ella que los adultos. Magitot, que ha estudiado de un modo tan completo y tan científico todos los casos que se refieren á enfermedades de los dientes, ha establecido que la caries no se muestra en los niños sino á partir del tercero ó cuarto año; que su frecuencia va en aumento hasta el fin de la caída del último diente caduco, es decir, hacia los doce años, y que la caries marcha con más rapidez cuando ataca los dientes primitivos, y acarrea su más completa destrucción.

Si el estado de la dentición en el adulto es una medida expresiva del valor de su constitución y de su salud, con mayor razón este indicio favorable es significativo en el niño. Diré más: adquiere una importancia mayor, por el hecho de que la picadura de los dientes es mucho menos común en el niño. Magitot ha formulado la siguiente proposición: los grupos de dientes cuya evolución y aparición coinciden en el niño con

un período turbulento de su edad, son los que en lo porvenir tendrán más fragilidad, y estarán más dispuestos á la caries.

En lo que se refiere á la caries de los dientes primitivos, este autor ha comprobado que los de la mandíbula superior se carian más á menudo que los de abajo (de cada 1,000 caries de dientes primitivos, ha encontrado 543 de los dientes de arriba y 457 de los de abajo). El primer molar de abajo es la única excepción: se caria con más frecuencia que el correspondiente de arriba. El diente más dispuesto á la caries, en los niños, es el primer molar; vienen luego el segundo molar, el incisivo lateral, el incisivo medio, y por último el colmillo, cuya caries es cuatro veces menos frecuente que la del primer molar.

Nada tengo que decir de la higiene de los dientes en los niños, relativamente á la preservación de la caries: no ofrece nada de especial; pero llamo la atención sobre el hecho de que la caries aparece en el momento en que el niño comienza á comer de todo. Esta particularidad de que los niños de pecho conservan sus dientes intactos, ¿no se explica por la uniformidad de temperatura de su alimento? No parece esto improbable, cuando se considera el importante papel

que, para producir la caries, desempeñan las variaciones bruscas de temperatura que experimentan los dientes bajo la influencia del contacto de los alimentos y de las bebidas.

La escuela.

Si todas las reglas de la higiene deben ser seguidas y aplicadas en la construcción de una casa cualquiera, es natural sujetarse á ellas de una manera más escrupulosa tratándose de una escuela, en donde los niños están obligados á permanecer muchas horas al día.

Se elegirá un terreno seco, calcáreo; un poco

elevado, para que se deje atravesar fácilmente por el agua; porque si se hace uso de un terreno impermeable, arcilloso por ejemplo, ó empapado de líquido, la humedad no tardaría en invadir las paredes y el piso y perjudicaría á la salud de los niños, al mismo tiempo que á la solidez de la construcción.

Se evitará edificar en los lugares bajos, en donde el aire no se renueva de una manera completa, así como en la proximidad de las aguas estancadas, de donde se desprenden siempre miasmas perjudiciales; y á distancia considerable de los cementerios que están en malas condiciones, porque éstos son, á no dudarlo, una causa de insalubridad.

Se rechazará por completo la vecindad de las prisiones, hospitales, fábricas, rastros, cuarteles, etc., por la influencia perniciosa que ejercen sobre la salud.

En cuanto á la orientación de la escuela, variará según las localidades y los vientos reinantes. Se puede afirmar, en tesis general, que si se trata de un edificio aislado, la mejor colocación será la que permita recibir los rayos del sol sobre los cuatro lados; cosa que se obtendría dirigiendo las diagonales del edificio hacia los pun-

tos cardinales. Como esto no siempre es posible, se recurrirá á una situación intermedia, para tener los beneficios de la orientación, con el menor número posible de inconvenientes, y se procurará recibir la luz bienhechora del sol que venga á vivificar el aire de las clases, antes de la entrada de los alumnos.

Aunque lo relativo á los materiales de construcción es un asunto que atañe al arquitecto, no será inútil dar algunas ligeras indicaciones que se relacionen esencialmente con la higiene. Según las localidades, se hará uso de piedra, ladrillo, cantera, etc.; pero teniendo cuidado de desechar siempre las piedras muy porosas y los ladrillos mal cocidos, que se dejan penetrar muy fácilmente por la humedad. Se les dará la preferencia á las piedras calcáreas, que ofrecen todas las garantías exigidas por la higiene y por la solidez de la construcción.

En cuanto al revestimiento de las paredes, la parte de abajo será hecha con cemento, de preferencia al yeso, que se reservará para las partes más altas, porque es más frágil y se deja atacar por los diversos objetos que están al alcance de los alumnos, y sobre todo por la humedad. En fin, es preferible no blanquear con cal las pa-

redes, sino pintarlas con aceite, para poder lavarlas siempre que se necesite y poder desinfectarlas en caso de epidemia.

En cuanto á los techos, deben variar, según las localidades y las condiciones atmosféricas. Los techos metálicos se calientan ó se enfrían con muchísima facilidad, y aun pueden ofrecer peligros serios en tiempo de tempestad, si es que la escuela no está provista de un pararrayo.

Es evidente que las dimensiones del edificio estarán proporcionadas al número de alumnos que esté destinado á recibir; sin embargo, la regla general que debe observarse en las construcciones modernas es que una clase destinada á 50 alumnos debe tener 62 metros cuadrados de superficie.

En cuanto á las escuelas que no llenan estas condiciones, es fácil apropiarlas, supliendo la falta de espacio por medio de una ventilación más enérgica, que se obtiene por una renovación de aire más frecuente.

Es absolutamente indispensable una buena ventilación en los departamentos de la escuela, y deberá ser practicada constantemente si se quiere conservar toda la salud apetecible. La respiración de las casas es como la de las personas;

exige que se le ministre aire puro en cantidad suficiente y que se le desembarace del aire que se ha viciado. Todo el mundo sabe que el aire caliente pesa menos que el frío y tiende por consiguiente á subir. Por esta razón, cuando se abre una puerta ó ventana, se establece una corriente que se produce por la salida del aire caliente por la parte alta, y por la entrada del aire frío por la parte baja. Si se desea pues establecer una ventilación completa y constante, se deben practicar en las paredes, cerca del techo, pequeñas aberturas para dejar salir el aire caliente y viciado, á medida que suba; y cerca del piso se practicarán otras aberturas, para la entrada del aire fresco y puro.

Durante el verano es fácil y agradable efectuar la renovación del aire, por las puertas y ventanas, mientras que en invierno no podrá hacerse sin producir el enfriamiento de las salas. Sin embargo, no se debe desatenderla por esto, y se aprovechará la ausencia de los alumnos y la interrupción de las cátedras, para abrir ampliamente las ventanas y puertas, á fin de asegurar una ventilación tan completa como sea posible.

¿De qué manera se deben alumbrar las salas de la escuela? El alumbrado puede ser defectuo-

so por exceso de luz ó bien por falta de la misma; porque en los dos casos, las condiciones regulares de la vista no se encuentran satisfechas y los ojos se influencian de una manera muy desfavorable, pudiendo resultar de esto muchísimos trastornos.

Se pueden resumir las condiciones esenciales de un buen alumbrado, diciendo que cada alumno debe recibir una cantidad de luz suficiente para leer y escribir sin esfuerzo alguno.

La importancia de la luz se condensa en estas palabras: "La organización, el movimiento espontáneo, la vida, no existen sino en la superficie de la tierra, en los lugares expuestos á la luz. Se diría que la fábula de la antorcha de Prometeo era la expresión de una verdad filosófica que no había escapado á los antiguos. Sin la luz, la naturaleza estaría sin vida. Un Dios bienhechor, al traer la luz, esparció sobre la superficie de la tierra la organización, el sentimiento!"

Así, pues, ante todo necesitamos luz, como la necesita el animal, como le es precisa á la planta para desarrollarse, y desde el punto de vista de la higiene general, recordaremos un antiguo aforismo italiano que dice, "adonde no entra la luz, entra el médico."

El alumbrado de una sala de estudio se divide en natural y artificial.

En la iluminación natural estudiaré, con mi estimable condiscípulo y aventajado oculista el Dr. Daniel M. Vélez: la orientación, la cantidad, la dirección y los medios de atenuarla.

La orientación es una condición á la que se subordinan la calidad y la dirección de la luz. La mayoría de los higienistas recomiendan la luz del Norte, por la uniformidad durante todo el tiempo de la clase, por lo difuso y por carecer de rayos directos; pero más importante que el lado por donde deba venir la luz, es su intensidad.

El Congreso higiénico-pedagógico, reunido en México el año de 1882, admite que la orientación debe ser Este Noreste; "colocando la escuela en el centro de un jardín, cuyas rejas pueden estar alineadas según convenga, dejando á la escuela la mejor posición."

Para nosotros, dada la orientación de Norte á Sur, la perpendicular de las calles de la capital, su latitud, y prefiriendo el alumbrado bilateral diferencial izquierdo, la dirección del eje de la sala será de Oriente á Poniente, las ventanas, con las condiciones que después veremos, estarán en

las paredes opuestas del Norte y del Sur, y la cara del niño verá hacia el Poniente; de este modo tendríamos una luz intensa que penetraría no perpendicular sino oblicuamente por el Sur.

La luz no debe ser ni tan intensa que desvanezca, ni tan insuficiente que traiga la obscuridad. Según la comisión francesa de higiene de la vista, el problema de la cantidad está resuelto cuando hay suficiente claridad en los lugares más obscuros; el reglamento exige que las dimensiones de las ventanas sean cuando menos iguales al espacio ocupado por las mesas y que el ancho de los espacios intermedios esté tan reducido como sea posible.

Lo urgente es que el niño vea con claridad, pues de otro modo se vuelve miope. En la escuela modelo Erisman, en una pared de 62 metros de superficie, hay 4 ventanas de 1 metro 20 centímetros de ancho, 3 metros 20 centímetros de altura, y distantes del suelo 90 centímetros y del techo 40.

La opinión general, el sentido común y la observación diaria, nos indican que no debemos recibir la luz de frente, porque lastima nuestros ojos; la clase debe estar alumbrada por una luz difusa pero suficiente, y si colocamos atrás la en-

trada de la luz, el cuerpo mismo del niño hará sombra sobre lo que escribe; excluída esta dirección nos quedan las de los lados: si tomamos aisladamente el alumbrado por el lado derecho, veremos que es inconveniente, porque el niño escribe de izquierda á derecha y su mano formaría sombra sobre lo que va escribiendo; la luz por el lado izquierdo parecería evitar este inconveniente, así es que gran número de personas aceptan este alumbrado; pero parte del salón queda en la penumbra y el ojo del lado de donde viene la luz, hace menor esfuerzo que el ojo derecho y se perjudica la vista. Según Napiais y Martin, el alumbrado será de un solo lado cuando se puedan reunir las condiciones siguientes: 1ª Posibilidad de disponer de una claridad suficiente; 2ª Proporción conveniente entre la altura de las ventanas y el ancho de las clases; 3ª Establecimiento de ventilas sobre el lado opuesto al del alumbrado, y destinadas á servir para la aireación durante la ausencia de los alumnos; además, de este modo, se hará el alumbrado por los dos lados, y cuando no puedan ser realizadas las condiciones anteriores, este alumbrado será más intenso á la izquierda.

La diferencia entre las luces del alumbrado

por los dos lados no es tan grande para que pueda molestar tanto á los ojos, como la diferencia entre la luz y la penumbra en el de un solo lado.

Otra prescripción, relativa á una escuela modelo, admitida por el Congreso higiénico-pedagógico mexicano, dice: "La luz dará según la clase de trabajo á que se dediquen los alumnos. Para la escritura y lectura se preferirá la luz del lado izquierdo, pudiendo emplearse, sin embargo, la de los dos lados. Para el dibujo, la luz zenital ó la del Norte."

Algunas personas son partidarias de la luz zenital. Indudablemente este alumbrado es el mejor; mas no siempre es posible reunir en una sala de estudio condiciones materiales que permitan usarlo.

Las paredes pintadas de blanco opaco y de gris perla ayudan al alumbrado.

Las persianas fijas atenúan mucho la luz, y se deben emplear más bien como medio de ventilación, aceptándose las que se puedan quitar y poner completa y rápidamente, y que estén pintadas de verde ó de azul.

Los transparentes serán de un color gris perla y tendrán paisajes, de preferencia á otros dibujos.

Las cortinas deben ser de muselina blanca, pues las demás opacan mucho. Puede recurrirse también á pegar un papel delgado y blanco en los vidrios, ó pintarlos de blanco; así se hace difusa la luz y se deja pasar una cantidad suficiente para el trabajo de los alumnos.

José D. Morales, químico, catedrático de Farmacia en la Escuela Nacional de Medicina, miembro del Consejo Superior de Salubridad y delegado de México en los Congresos Internacionales de Química, Higiene é Hidrología de 1889 en París.

2ª Calle de Vanegas núm. 9. Junto á la botica de Vanegas. México.

Análisis y reconocimientos químicos y micrográficos. Exámenes de esputos y especialmente investigación del bacilus tuberculosus.

Tarifa en lo relativo á productos patológicos.

Orinas.—Análisis cualitativo general con dosificación de la urea y de la glucosa y albúmina, en caso de que existan..$	2 00
Orinas.—El mismo, con dosificación de ácido úrico, cloruros y fosfatos..	5 00
Cálculos vesicales y biliares.—Análisis cualitativo......	3 00
Sangre.—Su examen histológico. En el Laboratorio..	3 00
,, ,, ,, En la habitación del enfermo, en la ciudad	5 00
Líquidos quísticos, moco, vómitos, pus, etc.—Su examen, de 3 á..	5 00
Leche de nodrizas.—Su examen............................	2 00
Esputos.—Su examen, y especialmente la investigación del Bacillus Tuberculosus............................	3 00

Notas.—De 7 á 9 de la mañana se despachan las orinas y esputos que se hayan entregado desde las cuatro de la tarde de la víspera hasta esas horas; de dos á cuatro de la tarde se despachan las orinas y esputos que se reciban de las siete de la mañana hasta las indicadas horas de despacho.

Los resultados de los análisis de orinas ó esputos remitidos

de fuera de la capital por el correo ó por el express, se enviarán á su origen por las mismas vías de comunicación, *siempre que haya sido cubierto su importe según tarifa.*

Alumbrado artificial.

El alumbrado artificial debe parecerse en todas sus propiedades al alumbrado natural; esta es la condición que se debe procurar alcanzar.

Algunos autores establecen las diferencias siguientes, entre los alumbrados natural y artificial: en cuanto á la cantidad, es excesivamente débil la del artificial; esto se comprueba por la poca claridad que despide el foco luminoso más fuerte, en medio de la luz del día; el alumbrado artificial apenas llega á ser suficiente; y no porque los niños pequeños lo buscan á la hora que el sol se oculta, se debe establecer entre la luz natural y la artificial una semejanza que en realidad no existe.

Los aparatos de alumbrado deben llenar dos

indicaciones importantísimas: dar una luz conveniente y quemar todos los productos de la combustión.

La luz que se acompaña de mucho calor es perjudicial.

Los ojos deben ver el objeto alumbrado y no el foco luminoso; el ejemplo de esto lo da el sol, que por medio de rayos oblicuos alumbra todo, estando cubierto muchísimas veces á nuestras miradas.

Los antiguos hacían uso de la resina para el alumbrado; más tarde emplearon los cuerpos grasosos, muy especialmente el sebo; pero las velas de sebo tienen muchos inconvenientes: la luz es poco clara, es vacilante, amarillenta, con intermitencias cada vez que crece el pábilo; la combustión es incompleta; y además del humo, del mal olor, etc., como la mecha no se quema bien, es indispensable estarla recortando con muchísima frecuencia. Desprende, además, algunos productos dañosos á la respiración.

Hoy se usan, de preferencia, las velas de estearina, de cera, de esperma, de parafina, etc.; la luz es más viva, blanca, desprende poco calor; la combustión es más completa; y como la mecha se quema bien, no es necesario recortarla.

Se emplean igualmente, para el alumbrado, aceites de origen vegetal, animal ó mineral. Antiguamente, como estos eran quemados en vasijas ó depósitos de porcelana, barro ó metal, con el solo recurso de la mecha, se obtenía una luz muy débil, desigual, una combustión muy incompleta, y por consiguiente mucho humo y ácido carbónico. Pero hoy que los adelantos modernos físico-químicos han permitido la construcción de lámparas perfectas, por medio de las cuales se consigue (independientemente de una forma más ó menos elegante y cómoda) que el aire circule con libertad alrededor de la flama, tanto interior como exteriormente, se obtiene con el aceite empleado como combustible, una luz clara, brillante, y sobre todo una combustión más completa, que evita el humo y el desprendimiento exagerado de productos perjudiciales.

Se emplea también una mezcla de alcohol y aceite de trementina, cuya luz es clara y brillante, la combustión es completa; pero calienta mucho, y no es, por lo mismo, propia para el trabajo sino para iluminar grandes salones, corredores, patios, etc., etc.

Entre los aceites empleados para el alumbrado,

es hoy de un uso casi general el *petróleo*, producto de la destilación subterránea del carbon de piedra. Se le encuentra en muchas localidades del antiguo y del nuevo mundo. Su luz es clara, brillante, blanca; pero calienta mucho y por esto es muy inadecuada para el trabajo; en cambio, es muy á propósito para iluminar grandes departamentos. Además, es un líquido inflamable y exige, por lo tanto, algunas precauciones. No debe emplearse más que el aceite rectificado, que es el menos inflamable; se le debe conservar en depósitos de hoja de lata, cerrados con tapones de metal, que tengan tornillo.

Los quinqués de petróleo necesitan llenar estas condiciones: el recipiente debe ser ancho, poco profundo, de una substancia transparente ó translúcida (vidrio, porcelana, etc.), para que se pueda ver fácilmente la cantidad de aceite que contiene; el pie debe ser ancho y pesado, para la mejor estabilidad de la lámpara; la distancia entre el recipiente y la flama debe ser como de seis centímetros, porque si la distancia es muy grande la mecha se quema mal, y si es muy corta, el aparato se calienta demasiado y si hay soldaduras se funden. Por último, para llenar el recipiente se cuidará de hacerlo de día; y si de no-

che se hubiere de hacerlo, debe procurarse estar lejos de todo cuerpo en combustión. Para apagarlo se bajará gradualmente la mecha, y cuando ya la flama sea pequeña se sopla, porque si se hace descender mucho puede caer al recipiente, inflamar el petróleo y producir una explosión.

El *gas del alumbrado*, que tiene por principal componente el hidrógeno bicarbonado, da una luz clara y brillante, pero de un color ligeramente amarilloso, por lo que fatiga pronto la vista y calienta de tal modo que se hace insoportable para el trabajo. Es conveniente y superior á cualquier otro alumbrado, para los grandes edificios y muy especialmente para las calles. En la soldadura de las cañerías que sirven para conducirlo, quedan á veces, ó se forman, pequeñas aberturas por donde se escapa, manifestando su presencia en el aire por su mal olor. Esto puede verificarse en una pieza, cuando está alumbrada por el gas; en un teatro, en un salón, etc., etc.; y si se escapa en cantidad considerable y hay un cuerpo en combustión, podría inflamarse y producir una desgracia.

La luz eléctrica es utilizada para el alumbrado; esta luz no tiene rival por su claridad y bri-

llo y por los grandes espacios que ilumina; calienta menos que cualquier otro foco luminoso, no da productos de combustión, y bajo su influencia la atmósfera se electriza. Su intensidad es excesiva con los focos actuales, para un hombre de gabinete que necesita tener cerca la luz. El inconveniente que más se le ha criticado, es el de las frecuentes interrupciones que sufre, perjudicando excesivamente la vista y el que algunos de sus rayos luminosos sean electro-químicos, cosa que también es muy perjudicial para los ojos.

El *gas de alumbrado* es el único que Varrentrapp acepta en las escuelas.

Cohn admite, como buena, la iluminación que da un pico de gas para 16 niños.

Para el Sr. Dr. Luis E. Ruiz, cuya autoridad en higiene es indiscutible, la distancia menor á que se debe estar de un pico de gas para leer es de dos metros, pues es demasiado caliente. Según Giraud Teulon, aun las magníficas lámparas de hidrógeno carbonado, sistema Carcél, son débiles en luz y muy fuertes en calor (defectos del gas de alumbrado); para el alumbrado artificial se reunen condiciones contradictorias, pues no es posible colocar los picos de gas arriba de las cabezas de los niños.

Las conclusiones admitidas, respecto de la iluminacion artificial, por el Congreso higiénico-pedagógico mexicano, dicen:

Se preferirá la vela de estearina, en cuanto sea compatible con los trabajos escolares. Despues de ella, se recomiendan los aceites, grasas purificadas, usando lámparas del sistema Carcél. Por último, el gas hidrógeno carbonado, con gran ventilación en los departamentos.

La distancia que debe haber entre el foco luminoso de gas y la mesa de los trabajos, no debe ser menor de 1 metro 40 centímetros. Sin embargo, el alumbrado artificial es defectuoso, y el inteligente Dr. Daniel Vélez insiste (en un importantísimo estudio del cual he tomado multitud de datos), en que es conveniente reducir lo más que sea posible los trabajos que necesitan luz artificial, y dedicar las catedras de la noche á la enseñanza oral, ó á las descripciones en el pizarrón, sobre el que se puede acumular mucha luz y mucho calor sin gran inconveniente.

Para terminar, indicaré: que siendo la misión del alumbrado artificial iluminar bien los objetos sin que los ojos reciban directamente los rayos luminosos, es conveniente adoptar las pantallas verdes por fuera y blancas por dentro.

En la Casa de Salud de Nuestra Señora de Guadalupe, en Tlálpam, se asisten los enfermos dementes con toda clase de comodidades.

Dirigirse á los Dres. G. Parra (León 9), y A. de Garay (1ª Pila Seca núm. 8.)

El Dr. Manuel Alfaro cura las almorranas por un procedimiento seguro, sin dolor, sin operación sangrienta y sin necesidad de cloroformar al enfermo. Los honorarios son convencionales. Vive en la segunda calle de las Damas número 4, inmediato á la botica.

En la misma casa se vende el específico para quitar el sudor de mal olor de los pies.

También se vende al precio de 25 centavos la "Memoria sobre la Prostitución," premiada por la Academia de Medicina.

Dr. Carlos Cuesta, de la Facultad de Medicina de México.

Consultas de 8 á 9 a.m. y de 2 á 4 p.m.

Especialidad en enfermedades internas.

Puente Quebrado número 8.

El Dr. A. Monsivais, de la Facultad de México, ha abierto un consultorio con objeto de corregir el vicio de la embriaguez. Curación garantizada.

Varios documentos á la vista del público lo atestiguan. Su método puede aplicarse, en lo general, sin el conocimiento de la persona, quien las más veces se corrige antes de seis días.

Se trata también el abuso de la morfina y de la cocaina.

Visitas á domicilio á cualquiera hora. Consultas de 9 á 11 a.m. y de 3 á 5 p.m.

México, Bajos de San Agustín núm. 8.

Las consultas foráneas no se despacharán si no vienen acompañadas de la cantidad de diez pesos.

Los muebles de la escuela.

—

El mobiliario que estudiaré será: la mesa-banco, el libro, los mapas, el cuaderno de escritura; las plumas, tinta, pizarrín y la pizarra.

Mesa-banco.—Tres elementos principales se deben estudiar en este mueble: la altura y anchura del banco, la de la mesa, y la distancia entre uno y otro. Para que la vista no se perjudique debe haber una distancia constante de 33 centímetros entre los ojos y la tabla de la mesa; el banco deberá ser de tal altura que el niño, sentado con naturalidad, pueda apoyar toda la planta del pie en el suelo; su anchura permitirá asentar todo el muslo y la nalga; el respaldo, vertical, de un sexto de la estatura, cóncavo en la parte de abajo y convexo en la de arriba; la distancia entre la mesa y el banco debe ser negativa, es de-

cir, que las piernas del escolar entren debajo de la mesa; pues la distancia nula y la positiva, sobre todo, hacen que el niño se incline para alcanzar la mesa y se acerque demasiado á lo que lee ó escribe; por eso la tabla de la mesa deberá levantarse para poder permitir la entrada del niño, que quedará, sin estar oprimido, derecho entre la orilla de la mesa y el respaldo de su banco; la tabla de la mesa deberá estar inclinada 15 grados, para que todas las partes de un libro ó de un cuaderno, etc., estén á la misma distancia de los ojos del niño sin que éste tenga que inclinarse. El maestro cuidadoso de sus discípulos, debe disponer para cada niño una mesa-banco, con el objeto de que pueda llenar estas condiciones, incompatibles en una mesa que sirve para varios niños de distintos tamaños.

Libros.—Perrin, en una comunicación á la Academia de Medicina, dice: "que es indispensable alejar de las manos de los niños libros peligrosos en los que á propósito parece haberse reunido sobre una página el mayor número de líneas, con el mayor número de letras en cada una, combinadas con el de negro en la tinta y de blancura en el papel (manuales y diccionarios.)"

En un libro hay que considerar: 1º, el papel

(su color y grueso); 2º, los caracteres ó tipos (tamaño, grueso, separación y el color de la tinta.)

1º *Papel.*—Es indudable que un papel delgado deja ver por transparencia las letras de la cara opuesta, y hace difusas las que deben ser leídas, y, buscándose claridad y perfectos límites en las letras, sólo se adoptará como bueno un papel que no deje percibir lo que está escrito en su cara opuesta.

La coloración del papel ha dado lugar á muchas discusiones; Lacassagne admite papel amarillento. Siendo el ojo muy delicado, y no pudiendo suprimir de la coloración del papel el rojo, pues esta supresión daría un tinte verde obscuro inconveniente, Javal ha hecho admitir en Francia un papel de una coloración amarillenta, suave; el mismo tinte para libros, cuadernos de escritura, etc.; color que refleja el azul y el violeta más débilmente que los otros colores. Para Giraud Teulon se debe buscar el contraste de lo blanco y lo negro (papel bastante blanco y tinta bastante negra). Si se tratase de un alumbrado desvanecedor, sería pernicioso este contraste, pero con un alumbrado moderado no hace daño; Arnoult no es de la misma opinión, pues dice que los caracteres negros sobre fondo blanco fa-

tigan la vista; y lo contrario, además de ser lúgubre, haría disminuir el tamaño de las letras por irradiación; cita las experiencias de Horner (Zurich) que han dado por resultado: 1º, que las letras blancas sobre fondo negro se ven más grandes que las negras sobre fondo blanco, pero necesitan ser leídas á una distancia menor, sobre todo para distinguir, por ejemplo, la E de la B; 2º, que las letras negras sobre fondo blanco son igualmente leídas que sobre papel amarillo; 3º, que las letras grises sobre fondo negro (jis sobre pizarrón, pizarrín sobre pizarra) son menos fácilmente leídas; 4º, comparando los caracteres grises sobre pizarra con los de tinta sobre papel, y los de lápiz de plombagina sobre papel ordinario, Horner pide la supresión del lápiz y la pizarra, del jis y el pizarron, y aconseja hacer todo con tinta, y si acaso es preciso para algunas explicaciones, pizarrones opacos que no den reflejo, jis muy blanco y lápiz negro, y tallado, que haga caracteres bien delineados.

2º *Caracteres de imprenta.—Aspecto general.*—La comisión de higiene propone rehusar todo libro que, alumbrado por una vela á un metro de distancia, deja de ser legible por una buena vista á la distancia de 0m80; para Giraud Teulon la

prueba debe ser, que con un alumbrado débil sea fácil leer á 0m40 por un hombre de 40 años y de una vision mediana.

Tamaño de la letra y de los espacios.—Giraud Teulon, para equilibrar el costo y las exigencias higiénicas, propone que los libros escolares contengan por máximum 7 letras por 0m01. Según Arnoult, cada línea con su espacio ocupa una altura cuando menos de 3 milímetros y un tercio, y sólo puede haber 7 letras en 0m01; esto es insuficiente si se hace la impresión con poco cuidado, con tipos viejos, etc.; para Javal, la anchura de las letras ejerce más acción sobre su legibilidad, dice que antes de los 12 años, 6 letras por 0m01, y 7 después de esa edad; los caracteres pequeños, sólo por excepción serán admitidos en las notas de corta extensión, para los diccionarios, conservando la condición de 7 letras por 0m01 como máximum; se pondrán líneas de un altura total de 3 milímetros.

Toda impresión, dice Cohn, de caracteres de menos de 1½ milímetros de altura, es perjudicial, lo lleno de las letras debe tener cuando menos 0.25 de milímetro, las interlíneas, cuando menos 2.5 milímetros, y la mayor longitud de la línea no debe pasar de 0m10. Javal y Perrin dicen

que los libros para una clase no deben tener más de 8 puntos tipográficos, 6 á 7 letras en $0^{m}01$, y que se acorten los $0^{m}10$ que Cohn da para línea.

Tinta.—Debe ser siempre muy negra, pues mientras más se acerque su coloración á la del papel, menos visible será; la impresión hecha con cuidado, dará unos caracteres bien delineados y perfectamente visibles.

Cartas geográficas y esferas.—No hay medio de medir las dimensiones de las letras grabadas á mano, y de dar cuenta de las dificultades debidas á los tintes y las divisiones, y sin embargo, en ninguna parte es tan precisa la claridad, pues aquí no ayuda el sentido de las palabras. Después de experiencias con un atlas, la Comisión de higiene propone la siguiente prueba: una carta vertical alumbrada por una vela á 1 metro de distancia, debe ser legible para un ojo sano á la distancia de $0^{m}40$; en las cartas murales es imposible inscribir nombres legibles á distancia.

Papel.—Para los cuadernos de escritura se deben aceptar las mismas condiciones que para el papel de los libros.

Plumas.—Galezowski, teniendo en cuenta la gravedad de las heridas causadas por las plumas de acero en los ojos, accidentalmente, ó en los

juegos de los niños, quiere volver al uso de las plumas de ave que, además de ser menos peligrosas, no permiten hacer los caracteres tan pequeños, como pueden hacerse con las plumas de acero.

Teniendo en cuenta que el contraste entre lo blanco y lo negro debe ser bien marcado en los libros y cuadernos del niño, debe procurarse, como ya indiqué, que siempre la tinta sea muy negra; esto es aún más preciso, habiendo admitido la coloración amarillenta del papel; debe prohibirse el uso de las tintas de colores que nunca son tan obscuras como la negra.

Forma de letra.—La escritura inglesa tiene el inconveniente de necesitar una inclinación de 45 grados para sus caracteres, y esto, como hemos visto, es pernicioso; tiene además el inconveniente de que para la escritura corriente, el niño se descuída, se pierde la elegancia de esta forma de letra y se hace ilegible después; la escritura alemana es tan inclinada como la inglesa; además, por la forma de sus caracteres, es difícil la distinción de algunos de ellos, cuando no están hechos con cuidado; la escritura casi recta, redonda, que se hacía antes, letra española bastarda, ó redondilla, de perfiles gruesos y bien determi-

nados, no es estrecha y nunca pierde su forma como la inglesa. Cohn coloca entre los malos métodos de enseñanza, el estimográfico (líneas de puntos y redes de estas líneas.)

El pizarrón no debe tener brillo, pues necesitándose acumular sobre él gran cantidad de luz, no debe dar reflejos; el jis deberá ser blanco y duro, para que las líneas hechas con él no sean difusas; sólo en muy raras excepciones debe pintarse con jises de colores que son poco visibles sobre fondo negro. Las mismas condiciones deberán tener la pizarra y el pizarrín, pero se prohibirá la escritura de lápiz de plombagina sobre papel, y se procurará que aun los apuntes cortos sean hechos con tinta, pues así no se desvanecerán, harán difuso lo escrito y nunca será perniciosa su lectura.

Después del alumbrado, primera condición á la que debe atenderse; la postura del niño para leer ó escribir es la segunda, pues si el niño se vuelve miope por defectos de luz, también lo pudiera ser por defecto de la postura.

La Comisión de Higiene de la vista (informe del Dr. Garriel) se expresa así sobre este punto: para prevenir la miopía es necesario impedir á los niños el ver muy de cerca, pues todos tienen

tendencia á acercarse al libro y más aún al cuaderno que escriben; los inconvenientes son los siguientes: 1º, la actitud para escribir caracteres inclinados en un cuaderno vertical, causa deformaciones en la columna vertebral, pero sin inconvenientes para la vista; 2º, los caracteres inclinados hacia la izquierda, hacen inclinar la cabeza hacia el mismo lado, para poner los dos ojos en la misma línea paralela, y causa otra clase de deformidades; la cabeza se inclina más hacia adelante, el cuerpo le sigue y el niño ve cada vez más y más cerca; esto conduce á la miopía; 3º, la posición adoptada en las escuelas de París: cuaderno á la derecha casi paralelo al borde de la mesa, codo izquierdo avanzando sobre la mesa, es la más mala de todas, pues el niño está obligado á voltear la cabeza á la derecha, sobre todo al fin de las líneas; es necesario que la incline al mismo tiempo hacia la izquierda, para buscar á poner la línea de unión de los ojos en un mismo plano con la línea de escritura; algunos niños giran é inclinan la cabeza á la derecha para ver, apuntan, por decirlo así, á lo largo de la línea que escriben; esta posición es igualmente deplorable; en ella el centro de gravedad de la cabeza es llevado hacia adelante, los músculos del cuello y

del dorso se fatigan después de algunos minutos, el niño recuesta la cabeza sobre el puño izquierdo; es sobre todo entre éstos donde se encuentran los miopes. La misma comisión da la fórmula siguiente que pertenece á Mme. G. Sand: "escritura derecha, sobre papel derecho, cuerpo derecho;" así se evitan la miopía y las desviaciones de la columna vertebral: no hay inconveniente en adoptar esta escritura derecha, pues es más legible que la inclinada, y además, acostumbrado el niño, después le será más fácil escribir inclinado, ó bien escribir derecho, inclinando el papel hacia la izquierda. El cuerpo en una simetría perfecta, paralelamente al borde de la mesa, el papel colocado delante y correspondiendo á la parte media del cuerpo, así se evitan la miopía y las deformaciones vertebrales.

Arnoult dice que es mejor que el niño incline el cuaderno y no la columna vertebral, pues con la fórmula de G. Sand siempre inclinan los niños el cuerpo, pues es marcada la tendencia á escribir inclinado. La distancia que debe conservar el niño entre sus ojos y el libro, debe ser de 33 centímetros, y la disposición de la mesa contribuye á mantenerla. El Sr. Dr. Ruiz admite que lo mejor es el sistema de mesa-banco, unitario,

inclinada la mesa 15 grados, con tabla de levantar, para tener una distancia negativa; la altura del banco y de la mesa está calculada para mantener los 33 centímetros entre el ojo y el libro; Perrin recomienda colocar en la mesa un triángulo metálico á 12 centímetros de su borde, y de 30 de altura, que recordaría al niño la distancia conveniente; Vallin duda de la eficacia de este método.

Duración en la clase.—La atención del niño no se puede sostener más de media hora seguida, y los trabajos de lectura y escritura no deberán prolongarse más (Dr. Ruiz). "Es necesario, como dice Pascal, no desconocer que somos tanto cuerpo como alma; y el maestro debe recordar á Poncet que dice: "levantamos la inteligencia del niño con perjuicio de su cuerpo." "Varias horas de tensión cerebral congestionan las envolturas del cerebro, los pulmones, etc.; y la reacción que sufre el niño al salir de la escuela, sus gritos, su algarabía son la protesta de su laringe contra la congestión sostenida.

Por lo demás es notable la benéfica influencia del sistema de enseñanza inglés, llamado *half time* (medio tiempo), en el cual es poco el trabajo de lectura y está repartido en el día.

Dr. Eduardo Lamicq. Se dedica especialmente á las enfermedades del estómago. Consulta de 4 á 6 de la tarde. Ortega; nº 22.

Dr. O. G. Nibbi. Médico Cirujano de la Real Universidad de Bolonia y de la Facultad de México.

Núm. 15, Calle de Zuleta núm. 15.

Especialidad. Cirugía en general, partos, enfermedades de los ojos, venéreas y de la piel.

Horas de Consulta de 7 á 9 de la mañana y de 2 á 4 de la tarde.

Dr. Antonio Rodríguez Lobo. Cirujano Dentista. Consultorio: Calle de Tacuba núm. 26. México.

Dr. Teófilo G. Valdez. Cirujano Dentista de la Facultad de México. Especialista en orificaciones y en la colocación de dientes sin plancha.

Dentaduras por diferentes sistemas, todos los más modernos y de mejores resultados.

Precios verdaderamente equitativos.

2ª de Plateros, núm. 8.

Consultorio Particular del Dr. Francisco Guerrero, de la Facultad de México.

Sepulcros de Sto. Domingo núm. 10. Habitación: 4ª Sta. María de la Ribera nº 2,300.

Métodos especiales para las enfermedades del Corazón, Pulmón, Escrófulas y Reumatismo, experimentados con muy buen éxito durante veinte años de práctica.

Especialmente se dedica á la Obstetricia (Partos) y práctica todas las Operaciones de este ramo.

Horas de Consulta: De 10 á 12 de la mañana y de 4 á 6 de la tarde.

Antonia Orozco V. de Tello. Profesora en Partos. Consultas: de 3 á 5 p.m. Tarasquillo núm. 7.

Ejercicios gimnásticos.

En todo tiempo se ha reconocido que los ejercicios corporales son necesarios para el funcionamiento y desarrollo regular de nuestro organismo. Los Griegos habían instituído juegos públicos de fuerza y de destreza y habían creado gimnasias al lado de las academias, sabiamente persuadidos como lo estaban de que un espíritu sano no puede, en realidad, encontrarse sino en un cuerpo sano. Uno de sus más grandes filósofos, Platón, decía que "nuestro cuerpo se altera por el reposo y la inacción, y se conserva por el ejercicio y el movimiento."

Sin embargo, aunque esta profunda verdad jamás ha sido puesta en duda, la educación física de los niños ha estado muy desatendida.

Montaigne decía; "lo que hay que dirigir no es ni una alma ni un cuerpo, es un hombre," y mientras que Voltaire opinaba que el cuerpo es el templo del espíritu al mismo tiempo que su servidor, Juan Jacobo Rousseau añadía que este cuerpo necesita vigor para obedecer al espíritu, porque un buen criado debe ser robusto.

A pesar de todo, los medios directos y seguros para hacer la constitución sana y vigorosa, es decir, los ejercicios corporales instituídos en las escuelas, tardaron mucho tiempo en ser puestos en práctica, y es necesario llegar al año de 1868 para ver una tentativa oficial de organización de la enseñanza de la gimnástica en las escuelas francesas.

Desde 1880 esa enseñanza y la de los ejercicios militares se ha hecho general.

La circular de 29 de Marzo de 1881, cuya parte conducente juzgo un deber repetir aquí, decía: "todos los niños que frecuenten nuestras escuelas están llamados á servir algún día á su país como soldados; es una obra patriótica la que perseguimos; y hacemos sin duda un verdadero ser-

vicio á nuestros discípulos, tratando de darles hábitos viriles, de familiarizarlos desde la niñez con el papel que tendrán que desempeñar más tarde."

Al mismo tiempo que el vigor corporal de los alumnos se fortalece por los ejercicios físicos, su inteligencia se desarrollará con mayor facilidad y asimilará mejor las materias de enseñanza. Se ha reconocido, efectivamente, que un estudio muy prolongado, que una atención muy largo tiempo sostenida se vuelven excesivamente fatigosos y traen consigo un cansancio general, de tal manera, que el niño trabaja con desagrado y no retiene las lecciones del maestro.

Los arcos y las liras, decía Plutarco, necesitan aflojarse, de cuando en cuando, para que sean útiles; pasa lo mismo con el espíritu, si se quiere que se entregue al estudio, de una manera provechosa, y que guarde una impresión duradera de las cosas aprendidas.

Es necesario no colocar, en los estudios, todo el disgusto de un lado y todo el placer del otro, sino mezclarlos hábilmente. Se deberán interrumpir las cátedras, con frecuencia, para dar á los alumnos algunos instantes de libertad y de recreo, durante los cuales podrán entregarse á

sus juegos, y descansar su espíritu que volverá al trabajo con nuevos bríos.

Si se desea obtener la mayor cantidad de trabajo útil, es necesario distribuir los estudios de manera que unos vengan á servir de diversión á los otros; es necesario multiplicar los descansos, para que la fatiga cerebral no alcance nunca la medida en que la atención comienza á debilitarse.

De esta manera la Higiene quedará satisfecha, al mismo tiempo que podrán cumplirse las exigencias de los programas escolares.

Veamos, ahora, qué clase de ejercicios deben ser ejecutados por los alumnos y qué progresión debe seguirse en la enseñanza de la Gimnástica.

Es un error profundo creer que no se puede hacer gimnasia sin aparatos y útiles especiales, en número más ó menos grande. Es necesario, por el contrario, dejar á un lado esos aparatos, en los primeros años de la vida, pues los niños podrían asustarse con la dificultad de los ejercicios y disgustarse para siempre de ellos.

Al principio deben hacerse diversos ejercicios que divierten á los niños sin fatigarlos, armonizan sus movimientos, corrigen los inconvenientes que resultan de las posturas defectuosas,

y desarrollan todos los músculos del cuerpo, de una manera metódica y progresiva. Además, se ejecutan sin esfuerzos de atención, por decirlo así, automáticamente, y son en consecuencia muy preferibles para el reposo del espíritu; porque, como lo ha dicho algún autor, "á igualdad de trabajo muscular, la sensación de fatiga es tanto más intensa cuanto más activa es la intervención que de las facultades cerebrales exige el ejercicio."

Sin embargo, después de cierta edad, estos ejercicios no bastan, y la gimnasia con aparatos es muy útil; pero debe tenerse presente que se persigue un fin higiénico y que no se trata de formar acróbatas; por consiguiente, deben prohibirse los ejercicios peligrosos.

No debe limitarse á los niños la enseñanza de la Gimnástica. A primera vista estos parecen más aptos para entregarse á ella. Sin embargo, las niñas encuentran también, en una gimnasia apropiada á su naturaleza, esencialmente frágil y delicada, un calmante para su sistema nervioso, y un remedio de los más preciosos contra la cloroanemia que las destruye. En este caso es natural que se insista en los ejercicios que pueden corregir las actitudes defectuosas é impri-

mir á los diversos movimientos la ligereza y la gracia que son el patrimonio de las niñas y el prestigio de su sexo. Se debe, también, tratar de favorecer el desarrollo perfecto del organismo y hacerlo tan vigoroso como sea posible; porque están destinadas á convertirse en mujeres y á criar hijos, que heredarán naturalmente las cualidades ó defectos de su organismo, lo que hizo decir, con razón, á Hahnemann, que: "Con la debilidad de las madres comienza la del hombre."

La cultura intelectual de las niñas mexicanas deja poco que desear; vigílese su cultura física y trátese de darles vigor y salud.

Triste, pero forzoso es decirlo. ¿Que se vé en la mayor parte de nuestras escuelas? Niños descoloridos, encorvados bajo la ley de un trabajo prematuro é intenso, viviendo por su cerebro y para él, y no dando á sus músculos sino todo lo menos posible; estaturas menos que medianas, si no son contrahechas; rostros que no tienen nada de esa dilatación radiante de la juventud y de la salud: tal es muy frecuentemente el colegial, del que se hace un bachiller, pero del que muy rara vez se hace un hombre; y cuando se piensa que estos niños así constituídos son los que van á formar las generaciones del porvenir se siente el

ánimo sobrecogido de cierta inquietud por nuestra raza. "La humanidad física, dice Fonssagrives, se va por el cerebro; no puede salvarse más que por los músculos, y ya es tiempo de pensar en ello." Rehagamos nuestra raza y démosle el ideal que inspira los esfuerzos sostenidos y la virilidad que los hace eficaces.

La gimnasia, según el fin que se le designa es educadora ó pedagógica; es preservadora, cuando tiene por objeto impedir el desarrollo de las enfermedades; es curativa, cuando contribuye á curar los padecimientos.

Los inconvenientes de la vida sedentaria son numerosísimos. Quien no se mueve, no respira más que incompletamente; no teniendo, en consecuencia, más que una sangre imperfecta; el apetito languidece y las funciones nutritivas no se verifican más que de un modo incompleto. Se puede aplicar á los músculos lo que Lafontaine ha dicho del estómago: "No marchando los músculos, todo lo demás anda mal." El ejercicio es, en efecto, una especie de balancín que da un ritmo á la actividad orgánica.

Los adeptos entusiastas de las prácticas de la gimnasia van más lejos, y afirman que el asiduo ejercicio de los músculos y el aumento de su

energía se reflejan sobre el espíritu, al que dan más fuerza, más serenidad y una más completa posesión de sí mismo.

Los niños raquíticos tienen más necesidad todavía que los demás de que la gimnasia venga en ayuda de su desarrollo.

Las palabras *gimnasia de sala*, empleadas para expresar la gimnasia sin aparatos, estarían muy mal elegidas si se tomaran en su sentido textual. La gimnasia, por el contrario, debe hacerse en el exterior, al aire libre, siempre que el tiempo lo permita, de modo que se una al beneficio de la acción muscular el de la acción respiratoria.

El canto es un acompañamiento tan gracioso como útil de los ejercicios gimnásticos; da á la vez el ritmo y el oxígeno. En Suiza la gimnasia escolar tiene su música especial; y un pensamiento que nunca se aplaudirá bastante, ha elegido por tema de estos cantos infantiles ideas patrióticas, propias para exaltar el sentimiento del amor de la patria. No es posible considerar que queden sin efecto estas canciones, cuando se reflexiona sobre la fuerza de penetración que tienen los sentimientos de la infancia. Nosotros no carecemos de admiración ni de entusiasmo, y, sin embargo, no sabemos hacer aplicación de

una y otro; procuremos, á lo menos, dar á nuestros hijos estas dos fuerzas, que hacen superior la vida del alma.

No tengo gran cosa que añadir á estas reglas generales de la educación gimnástica. Se comprende la necesidad de una alimentación substancial; en cuanto al traje que es más conveniente para estos ejercicios, la sencillez, la ligereza y la libertad, son los tres términos del programa que debe realizar. El uso del cinturón llamado de gimnasia está muy generalizado. Sin duda que es muy útil el que los músculos del abdomen y de la cintura, llamados á entrar en juego en todos los ejercicios, encuentren un punto de apoyo exterior; pero, generalmente, el cinturón de gimnasia está mal hecho; es inextensible y duro, y si se aprieta del mismo modo la hebilla de arriba que la de abajo, se rechazan hacia abajo los órganos del vientre y pueden producirse relajaduras. Un amplio cinturón extensible, de tejido de algodón y caoutchuc, llenaría mejor el objeto, y de desear es que su uso se generalice en las gimnasias escolares.

No sería posible abordar, en estas breves líneas el estudio completo de los juegos gimnásticos en sus relaciones con la educación; me li-

mitaré, pues, á enunciar aquellos que son de usual aplicación en la vida práctica, y que constituyen no solamente una escuela de vigorización, de flexibilidad y agilidad para los músculos, sino también á veces una garantía contra los accidentes fortuitos de que está sembrada la existencia. La marcha, la carrera, el salto, la natación, la esgrima, la equitación, el baile, son los más usuales de los ejercicios gimnásticos.

José María Bandera. Profesor de Fisiología de la Escuela N. de Medicina de México.

Médico del Hospital de San Andrés. 1ª Factor nº 1, de 3 á 5.

Doctor Antonio H. Guerra, de la Facultad de Medicina de México y Profesor de Farmacia de la misma Escuela, se dedica especialmente al tratamiento de las enfermedades venéreo-sifilíticas. Calle de Berdeja nº 13.

Para toda afección dental, ocúrrase al afamado consultorio del Dr. José María Soriano. México, Empedradillo 3.

Paz Medina. Profesora en Obstetricia, de la Facultad de México.

Consultas particulares, diariamente, de 3 á 6 de la tarde.
Asistencia á domicilio.—5ª de Guerrero, nº 71.

Doctora Matilde P. Montoya. Unica Profesora en Medicina, Cirugía y Obstetricia de la Facultad de México.

Consultorio especial para Señoras y niños. Jardín de Guerrero nº 4.

Dr. José Saloma, de la Facultad de México. Consulta particular á las 3 p.m. 1ª de Guerrero 18.

Francisco F. Huacuja. Médico Cirujano y Partero.
Espalda de la Misericordia nº 6. Consulta, de 2 á 3 p.m.
Visita á todas horas del día y de la noche.

Dr. José Reyes Bruciaga, de la Facultad de México; 5ª calle del Ciprés núm. 8 (frente á la Alameda de Santa María.)

Especialidad en partos y en enfermedades de señoras y niños.

Para la atención de enfermos á cualquiera hora de la noche y en los casos urgentes de día, lleva consigo un botiquín suficientemente surtido para la administración inmediata de cualquiera medicina.

Horas de consulta: de 7 á 8 de la mañana y de 3 á 5 de la tarde.

Enfermedades contagiosas.

Se comprende que desde el punto de vista de la higiene y de la salubridad de la escuela, es muy importante impedir entre los niños la difusión de las enfermedades contagiosas; pero, para llegar á este resultado tan apetecible, es absolutamente necesario no sólo saber cuáles son las enfermedades transmisibles, sino también conocer los principales síntomas de su principio y la mejor manera de evitarlas.

La preservación de estas enfermedades, ofrece, en efecto, un interés especial para la salud de los

alumnos, que tienen una grandísima aptitud para recibir los gérmenes perjudiciales, á lo cual se encuentran muy expuestos por el contacto con los compañeros enfermos, y para esparcirlos en seguida en sus familias, vecinos, etc.

Algunas veces se ha visto que una escuela es el foco y el centro de diseminación de algunas enfermedades. Muchas epidemias podrían detenerse en su marcha si se empleasen con oportunidad los medios más apropiados para impedir su desarrollo.

Jamás, pues, se recomendará suficientemente la vulgarización de las aplicaciones sanitarias que se relacionan con este importantísimo asunto.

Viruela.—Antiguamente, la viruela era la que, entre las fiebres eruptivas, se consideraba como la más frecuente y la más grave en los niños, tanto por la gran mortalidad que traía consigo, como por las huellas indelebles y por los casos de ceguera que ocasionaba.

Comienza por una calentura muy fuerte, vómitos, pérdida de apetito, dolor de cabeza y de cintura. Al fin del tercer día aparece la erupción, de preferencia en la cara, no tardando en generalizarse.

Gracias al maravilloso descubrimiento de Jen-

ner: *la vacuna*, empleada por la primera vez el 14 de Mayo de 1796, la viruela es relativamente rara, en la actualidad; y en realidad, debería haber desaparecido ya por completo y no constituir sino un recuerdo histórico.

Desgraciadamente no pasa así todavía. La vacuna no constituye por ahora sino un recurso que ha disminuído extraordinariamente el número de enfermos de viruela, pero que no ha hecho desaparecer tan asquerosa enfermedad.

Sin embargo, entre nosotros se ha luchado ventajosamente, estableciendo la obligación legal de la vacuna y justo es consignar aquí los esfuerzos que ha hecho el Consejo Superior de Salubridad por propagar de una manera eficaz la vacuna, esfuerzos que han sido coronados de un éxito bastante lisonjero.

En cuanto á la conducta que hay que observar cuando sobreviene un caso de viruela, en algún niño de la escuela, puede resumirse en el aislamiento inmediato y absoluto del enfermo, que no será admitido de nuevo en el establecimiento, sino después de la desaparición completa de las costras, y después de dos ó tres baños sucesivos; al mismo tiempo se exigirá el certificado de un médico, que compruebe que el niño está entera-

mente curado y que sus vestidos han sufrido una desinfección completa.

Sarampión.—Es la fiebre eruptiva que se transmite más fácilmente entre los niños, porque es contagiosa no sólo durante el período de erupción, que es de tres ó cuatro días, sino también durante el período de invasión, que dura cuatro ó cinco.

Comienza por un malestar general, acompañado de algo de calentura, tos, catarro, rubicundez de los ojos y lagrimeo, de tal manera que frecuentemente es tomado por un simple resfrío, hasta el momento de la erupción que es bien conocida del público.

Hacia el séptimo ú octavo día, esta erupción comienza á palidecer y se termina por una descamación, llamada *furfurácea*, que consiste en la caída ó desprendimiento de escamas muy delgadas de epidermis, y que puede algunas veces pasar inadvertida.

El sarampión es poco grave por sí mismo; pero se vuelve muy peligroso y causa una gran mortalidad, sobre todo entre los pobres, por las complicaciones pulmonares. En tal virtud, se deberá evitar, lo más que se pueda, su propagación en las escuelas, aislando á los niños enfermos,

cuya vuelta no será autorizada sino después de la desaparición completa de la descamación y de todo síntoma catarral por parte de los ojos, nariz y bronquios; es decir, tres ó cuatro semanas después del principio de la enfermedad.

A pesar de estas precauciones es algunas veces difícil detener la marcha de la epidemia, y se extiende á un número considerable de alumnos. En este caso, no debe vacilarse: se desocupa la escuela y se practica su desinfección general. Para esto, se lavan las paredes con una solución desinfectante de ácido fénico, por ejemplo; ó bien, se les blanquea de nuevo con cal, y se hace quemar azufre dentro de las piezas, después de haber cerrado perfectamente las puertas, ventanas, etc.

La escuela no debe abrirse sino quince días después, para los niños que no hayan sido atacados de la enfermedad, y los enfermos no deberán ser admitidos sino tres ó cuatro semanás después del principio del sarampión.

Escarlatina.—La escarlatina se reconoce por una calentura muy fuerte y un violento dolor de garganta, acompañado, desde el segundo ó tercer día, de una erupción rojiza, bien conocida.

Es muy grave por sí misma y por las numerosas complicaciones á las cuales puede dar lugar.

Es muy contagiosa durante el período de descamación, no sólo por contacto inmediato, sino también por el transporte á largas distancias, de partículas epidérmicas, por medio de diferentes objetos, y hasta por medio de cartas, periódicos, etc. Las pruebas á este respecto no escasean en la literatura médica y hacen resaltar la prolongada conservación del poder contagioso de los fragmentos que se desprenden de la piel.

Se deben, pues, en este caso, redoblar las precauciones para el aislamiento del niño enfermo, y para la destrucción ó la desinfección perfecta de los vestidos y objetos de su uso. No volverá á la escuela sino después de cuarenta días transcurridos desde el principio de la escarlatina y bañado varias veces.

Si la escuela ha sido cerrada por la epidemia, no será abierta sino después de haber sufrido la desinfección indicada á propósito del sarampión, y sólo doce días después de su clausura, para los niños que no se han enfermado y cinco ó seis semanas para los demás.

Orejones.—Los orejones constituyen una enfermedad muy contagiosa, que toma algunas veces una forma epidémica, y ataca de preferencia á los niños y á los jóvenes. Su acción se localiza

principalmente sobre algunas glándulas, como las salivales, etc. que se hinchan de un modo más ó menos considerable. La articulación de la mandíbula se entorpece en su funcionamiento, y se vuelven muy difíciles, y algunas veces imposibles, los movimientos de la masticación, por el dolor intensísimo que provocan.

Se procurará, pues, preservar de esta enfermedad á los alumnos, aislando á los enfermos y cerrando la escuela si la epidemia avanza. La readmisión no será concedida sino veinte ó treinta días después de la clausura, para los niños que han quedado indemnes, y de cinco ó seis semanas para los que han sufrido la enfermedad.

Erisipela.—La erisipela es una enfermedad caracterizada por una inflamación de la piel que, en la parte afectada, se pone roja, hinchada y dolorosa. Las placas erisipelatosas están limitadas por un relieve muy característico, que separa las partes sanas de las enfermas. Es una afección que se complica algunas veces de accidentes bastante graves; y como es tan contagiosa y se transmite fácilmente á las personas que tienen alguna herida, aunque sea pequeña, alguna erosioncita de la piel, etc. es prudente alejar de sus camaradas al niño que tenga erisipela.

Estomatitis ulcerosa.—Se designa con este nombre una enfermedad de la boca, frecuente en los niños, de seis á diez años sobre todo, y caracterizada por ulceraciones de bordes amoratados, tallados á pico y sangrantes, que están situadas en los labios y en el interior de la boca. Dan al aliento una fetidez insoportable. Es una afeccion relativamente benigna; pero es sumamente dolorosa y desagradable, y como reviste frecuentemente el carácter epidémico, se les hará un verdadero servicio á los niños con preservarlos, aislando, hasta la curación completa, á los primeros enfermos que se presenten en la escuela.

Difteria. Croup.—La difteria es una enfermedad infecciosa que invade el organismo por completo, pero con una disposición muy marcada á producir falsas membranas sobre las heridas y sobre las mucosas. Cuando estas membranas se desarrollan en la garganta constituyen la *angina diftcrítica*, y en los casos en que se localizan más abajo, en la laringe, producen lo que en el público se conoce con el nombre de *croup.*

El principio es frecuentemente insidioso y no se marca sino por un ligero mal de garganta, una poca de molestia al tragar y un enronquecimiento más ó menos acentuado. De manera que, en

los casos sospechosos, se deberá inspeccionar cuidadosamente la garganta, con objeto de ver si existen las membranas de que he hablado; pues es muy importante descubrir la enfermedad en su principio y poner desde luego al niño en manos de un médico.

Demasiado conocidos son los terribles efectos del croup, y las numerosas víctimas que hace entre los niños; es en consecuencia, de la mayor importancia aislar de la manera más completa al primer enfermo y desocupar la escuela, si se presentan varios casos. Los niños no volverán sino acompañados de un certificado facultativo que indique que no presentan ni la menor huella del padecimiento, y la escuela sufrirá la desinfección más completa y escrupulosa.

Tos ferina.—Esta es una enfermedad contagiosa, que ataca de preferencia á los niños y que es muy difícil reconocer en su principio, pues solo los accesos característicos vienen á dilucidar la cuestión. Es una enfermedad muy seria, de una duración muy larga y puede complicarse de accidentes graves y aun mortales.

Se deberá, pues, recurrir al aislamiento absoluto de todo enfermo y no admitirlo sino un mes después de la desaparición de los accesos.

Gripa.—Conocida también con el nombre italiano de "influenza," es una enfermedad epidémica y contagiosa, de marcha muy rápida. Frecuentemente ligera, es algunas veces grave según las epidemias, y puede ser causa de complicaciones diversas más ó menos serias.

Se tomarán las medidas de aislamiento ya indicadas y se recurrirá á la desocupación de la escuela en caso de epidemia.

Cólera.—El cólera, originario de la India, no toma origen en Europa ni en América, y se puede seguir, por decirlo así, paso á paso, su marcha invasora. Se pueden tomar, pues, todas las medidas precautorias posibles. Se vigilará el aseo individual de los alumnos y se aplicarán todas las reglas generales de Higiene. La escuela será limpiada y ventilada con mucha frecuencia; los excusados serán objeto de una atención especial y sometidos á lavados repetidos y á una desinfección cuotidiana, procurando que las fosas sean vaciadas con mucha frecuencia. Será prudente prohibir que los niños tomen agua pura; esta será substituída con ventaja por infusiones aromáticas de té, yerba buena, etc. En época de epidemia, todo niño que tenga cólicos ó diarrea es sospechoso y se remitirá de la escuela á su casa para que

la familia lo pueda atender desde luego; y si se presentasen varios casos, á pesar de las precauciones tomadas, se procederá á la clausura del establecimiento y á su desinfección general y no se abrirá sino hasta que termine la epidemia.

Tifo. Fiebre Tifoidea.—Estas enfermedades tan frecuentes entre nosotros, sobre todo la primera, revisten muchas veces, el carácter epidémico. No comienzan de una manera franca, y transcurren varios días antes de que se pueda afirmar su existencia. Sin embargo, siempre que se vea que un niño pierde el apetito, que se queja de dolor de cabeza, de zumbido de oídos, de desvanecimientos, de calentura; sobre todo si estos síntomas están acompañados de sangre por las narices, se deberán tomar precauciones y temer la aparición del tifo ó de la fiebre tifoidea y enviarle á su casa, pues su presencia en la escuela podría ser un peligro para los demás alumnos.

Después de haber procedido á un aislamiento riguroso, se vigilará con cuidado la buena calidad del agua, que debe provenir siempre de un manantial alejado de los excusados y de todo depósito de inmundicias, y tomar todas las medidas necesarias de desinfección; teniendo presen-

tes las que ha dictado el Consejo Superior de Salubridad; y que son las siguientes:

"Las habitaciones estarán ventiladas lo mejor posible y se renovará con frecuencia el aire de las piezas, en particular el de las recámaras, abriendo para ello ampliamente y durante largo tiempo las puertas y ventanas.

"En todas las casas habrá el mayor aseo y por ningún motivo se dejarán en montón estiércol ni desperdicios de las cocinas ni otras inmundicias capaces de entrar en putrefacción.

"Se cuidará de una manera muy especial de la limpieza de los caños y comunes de las casas en los que se arrojará varias veces al día agua en cantidad bastante para llevar hacia fuera las inmundicias que contengan y diariamente se desinfectarán por medio de la solución cuya fórmula está adelante.

"Hasta donde sea posible, conviene evitar que duerman muchas personas en una misma pieza.

"No deberán ser habitados los cuartos bajos de México en los que haya excesiva humedad ó agua debajo de las vigas que forman el piso, si no se remedian estos defectos.

"El agua que se destine para beber debe elegirse de fuentes ó pozos artesianos enteramente lim-

pios, no debiendo usarse para este objeto el agua de los pozos comunes. Las personas que puedan deben proporcionarse un filtro Chamberland sistema Pasteur, para lograr la purificación del agua.

"Debe cuidarse mucho de la limpieza corporal y de la de los vestidos y cuando éstos ó el calzado se mojen accidentalmente se cambiarán por otros lo más pronto posible.

"Deben evitarse las desveladas frecuentes y los desórdenes de cualquier género que sean, porque deprimiendo éstos las fuerzas del organismo lo predisponen á contraer la enfermedad.

"Para la asistencia de los enfermos de tifo, se observarán los siguientes preceptos á fin de evitar el contagio:

"Se colocará al enfermo en una pieza bien ventilada y lo más aislada posible de las otras de la misma casa.

"En dicha pieza no habrá alfombra ni cortinas sino que se dejarán sólo los objetos sumamente indispensables para cuidar al enfermo.

"Las ropas y sábanas deberán cambiarse todos los días y aun si fuere posible se cambiará también la cama.

"Cada vez que se cambien las ropas del enfer-

mo se sumergirán en algunas de las soluciones desinfectantes que más adelante se indican y que deben tenerse dentro de la misma pieza en un barril ú otra vasija que no sea de metal, de capacidad bastante, de donde se podrán sacar para su lavado.

"Las evacuaciones de los enfermos han de recibirse en vasijas que contengan alguna cantidad de líquido desínfectante.

"La asistencia de los enfermos se hará por el menor número de personas posible. Siempre que se pueda, se elegirán los asistentes entre aquellos que hayan sufrido el tifo y no deberá permitirse que entren á la pieza del enfermo otras personas que las absolutamente indispensables para cuidarlo.

"Las personas que están asistiendo al enfermo, no deben tomar alimento ni bebida en la pieza ocupada por él; han de lavarse las manos con una solución de bórax al 2 por ciento antes de cada comida que hagan, y harán que se desinfecten las ropas que hayan usado durante la asistencia cuando ésta termine.

"Tan luego como el enfermo sane ó sucumba se desinfectará la pieza en que haya estado, quemando azufre flor en la proporción de veinte gramos

por metro cúbico de capacidad ó haciendo pulverizaciones en la misma, con un aparato conveniente, de bicloruro de mercurio.

"Soluciones desinfectantes para ropa:

NUMERO 1.

Agua.............................	1,000	gramos.
Bicloruro de mercurio........	0,20	centígramos.

NÚMERO 2.

Agua....................................	1,000	gramos.
Sulfato de zinc	50	gramos.

Estas son las fórmulas que indican la proporción en que debe estar el agua y la substancia desinfectante; pero debe tenerse de ellas la cantidad bastante para poder sumergir las ropas, con facilidad. Conviene renovar las soluciones cada tres ó cuatro días ó antes si fuere necesario, arrojando el residuo en los comunes.

"Solución para arrojar en los comunes y para recibir las evacuaciones.

Agua..................................	1,000	gramos.
Sulfato de cobre....................	50	gramos."

Mi estimable condiscípulo é inteligente Profe-

sor M. Lozano y Castro, recomienda su "Antídoto infalible para el tifo."

Esta preparación experimentada por muchos años en infinidad de enfermos de tifo, nunca ha fallado en sus resultados verdaderamente maravillosos, suspendiendo en pocas horas el curso de esta terrible enfermedad en cualquiera de los períodos á que haya llegado, ó cuando menos, modificando de un modo tan benéfico que siempre se llega á obtener un éxito feliz.

Las personas que rodean á un enfermo de tifo jamás serán contagiadas si toman este antídoto como una medida preventiva.

De venta, en todas las principales droguerías y boticas. Unico depósito: en la botica Humboldt, de M. Lozano y hermano. México, calle de Patoni, núm. 4.

Manera de usar el antídoto contra el tifo.

Adultos: 6 cucharadas, repartidas en las 24 horas del día, hasta que desaparezca la enfermedad. Niños: 6 cucharaditas de la manera indicada.

Para evitar el contagio, tómese una cucharada en la mañana y otra en la tarde.

Enfermedades de los ojos.—Algunos de estos padecimientos, que están caracterizados por una inflamación más ó menos intensa y dolorosa de los

ojos y de la parte interna de los párpados, por la imposibilidad de ver la luz fuerte, y por una producción más ó menos abundante de lágrimas ó de supuración, son afecciones contagiosas que demandan cuidados y precauciones especiales. En efecto, cuántos ojos señalados con manchas más ó menos gruesas y extendidas dan á la fisonomía un aspecto desagradable y entorpecen el ejercicio de la vista; cuántos ojos definitivamente perdidos, á consecuencia de estas enfermedades, ó por falta de un tratamiento inteligente aplicado desde un principio. ¡Cuántas personas atacadas de ceguera, cuyo origen se remonta á este período de la infancia, y reconoce por causa una de estas afecciones de los ojos contraídas en la escuela!

Se tiene generalmente la tendencia, muy lamentable por cierto, de descuidar el principio de estas enfermedades, con el famoso pretexto de que no son sino *aire*, y no se les presta atención sino en el momento en que los dolores se acentúan, y en que la enfermedad ha empeorado y ha adquirido una gravedad tal, que es casi imposible ó por lo menos muy difícil curarla, y es que por desgracia predomina entre la porción inculta de la sociedad, y aun en una parte de la por-

ción ilustrada, el error de que las enfermedades de los ojos son de tal manera graves, por cuanto es común que tras de ellas venga la ceguera, que es preferible no acudir al médico sino hasta que se han agotado las llamadas *medicinas caseras*, que tienen la ventaja de *ser inocentes!*

Se deberá, pues, mandar al niño con su familia y no volverlo á aceptar en la clase sino hasta su curación completa. La salubridad de la escuela exige todas estas precauciones.

Sarna.—La sarna es una enfermedad que se desarrolla por contagio y causada por la presencia entre la piel de un animal muy pequeño. Comienza por las partes del cuerpo más expuestas á los contactos exteriores, y se sitúa de preferencia entre los dedos de las manos; invade en seguida todas las partes del cuerpo y provoca una comezón vivísima. Es necesario alejar de la escuela á los niños atacados, y al mismo tiempo se les advertirá á los padres que la sarna es fácil de curar en pocos días, y quizá en algunas horas, si se sigue con eficacia el tratamiento apropiado.

Tiñas.—Se designan con este nombre, algunas enfermedades de la piel de la cabeza, determinadas por parásitos especiales para cada una de ellas. Se distinguen tres variedades de tiñas: *fa-*

vosa, tonsurante y *decalvante*, La tiña favosa se conoce en que los cabellos se destiñen y se vuelven quebradizos; al mismo tiempo sobreviene una comezón muy fuerte, y se forman costras de un amarillo azufroso, con un cabello en el centro de cada costra. Despide un olor fétido, particular, que se ha comparado con el de la orina del gato. Esta enfermedad es tanto más contagiosa cuanto que los niños que están atacados de ella se rascan la cabeza, quiebran las costras secas y estas caen sobre los vestidos y se esparcen á su derredor, sembrando el mal por todas partes. La presencia de estos niños en la escuela es un peligro permanente para sus condiscípulos; es urgente alejarlos, pues, hasta la curación completa, certificada por un médico.

Para hacer más fácil y más oportuno el descubrimiento de la enfermedad será conveniente exigir en las escuelas que los niños conserven siempre la cabeza desnuda, los niños con los cabellos muy cortos y las niñas con el cabello perfectamente aseado; será también muy útil pasar á los alumnos una revista semanariamente, para que los superiores del establecimiento se cercioren del estado de las cabezas de los educandos y puedan aislar á los sospechosos.

La tiña tonsurante es el resultado de un hongo que decolora también los cabellos y los hace quebradizos, al grado que se rompen á 2 ó 3 milímetros arriba del nivel de la piel de la cabeza; la caída de los cabellos se produce por placas aisladas que tienen un verdadero parecido con la tonsura sacerdotal, de donde viene el nombre de la enfermedad.

Es muy contagiosa y por consiguiente se deberán tomar para ella las mismas precauciones de aislamiento y de exclusión que para la tiña propiamente dicha.

La tiña descalvante ó *pelada*, tiene por causa también un parásito, y se distingue de la anterior en que los cabellos en lugar de quebrarse, caen y desaparecen por completo, formando placas generalmente ovaladas y dejando la piel lisa, brillante y muy blanca.

Como el principio de estas diversas afecciones de la piel de la cabeza puede pasar inadvertido, es conveniente, de una manera general, prohibir que los niños mezclen sus sombreros y que los cambien durante sus juegos, ó á la entrada ó salida de la escuela, etc. Es conveniente explicarles el por qué de estas precauciones, para incul-

carles ideas de las cuales obtendrán, á no dudarlo, multitud de beneficios.

Refugio Dorantes. Profesora en Obstetricia, de la Facultad de Mexico. 1ª de Mesones núm. 18.

Dr. Felipe Ruiz Esparza. De la Facultad de México. 1ª de San Juan, núm. 6.

Instituto de Electroterapia.--(Electricidad Médica).—Instalado en el Hospital de San Andrés, para el servicio del mismo y para el público en general. Entrada para el público por la calle de Xicotencatl.

Corrientes continuas (galvánicas).

" farádicas.

Franklinización (Electricidad estática).

Corrientes sinusoidales.

" de alta tensión y alta frecuencia de d'Arsonval—Hertz, etc.

Massage eléctrico de Tesla.

Rayos Rœntgen (rayos X) para exámenes clínicos.

Baños hidro-eléctricos.

Afecciones curables por la electricidad: Del sistema nervioso y muscular (neurastenia), articulares, de cintura; etc.

Estrecheces uretrales, esofagianas, etc. Afecciones por languidez de la nutrición como diabetes, poliuria, mal de Bright, anemia, artritismo, etc.

Dr. Bernardo Bravo, de la Facultad de México. Especialista en partos y en las enfermedades de los niños.

Calle del Oidor Carvajal 383½. De 2 á 3 de la tarde. Tacubaya, D. F.

Dr. Ignacio L. Rozas, de la Facultad de México. Cartagena núm. 42. Tacubaya.

El Dr. Alberto Cervantes, de la Facultad de México. Especialista para enfermedades de los niños, y para las del hígado, del corazón y del estómago. Calle Real 32½. Tacubaya.

Dr. J. Duque de Estrada, de la Facultad de México. Especialista en partos y enfermedades de niños.

2ª calle de Zaragoza núm. 904.

El Dr. Francisco Otero Martínez, Médico cirujano y partero de la Facultad de México: tiene el honor de ofrecer sus servicios profesionales en su habitación y consultorio particular, situados en Tacubaya, calle de Olaya núm. 125.

Especialidad en las enfermedades de cintura. Para comodidad de las personas ocupadas las consultas serán de 12 a.m. á 2 y media p m. y de 7 y media p.m. á 9 p.m. Tacubaya.

Notas.—Las órdenes para visitas á domicilio pueden dejarse en el Consultorio ó en la Botica de Cartagena.

La consulta gratuita para los pobres se dará de 7 á 8 a.m. en el Consultorio y de 8 á 9 a.m. en la Botica de Cartagena.

Las órdenes para la Capital se dejarán en la Botica de Nuevo México de 3 á 4 p.m.

Inspección médica de las escuelas.

—

No basta, sobre todo cuando se trata de higiene, dar sobre los diversos asuntos que con ella se relacionan, nociones teóricas más ó menos brillantes, y hacer demostraciones exactas; es necesario ponerlas en práctica si se quiere sacar de ellas todos los beneficios apetecibles. Las mejores ideas, las mejor presentadas y las reconocidas como más útiles, permanecen estériles si se limita uno á hacer razonamientos en lugar de pasar á su aplicación material. Este resultado negativo sería el que se obtendría con la higiene, si después de haber estudiado los preceptos y mostrado las consecuencias que de ellos se desprenden, no se les pusiese en práctica.

Aun esto sería insuficiente, dada la naturaleza inconstante de nuestro carácter. Los primeros entusiasmos se apagan siempre entre nosotros y son reemplazados por la negligencia, rápidamente seguida del olvido.

Por esta razón en higiene general no debe uno

referirse únicamente á aquellos que están más interesados en seguir sus prescripciones, sino que es conveniente establecer una especie de comprobación, una verdadera vigilancia que mantendrá en actividad á los más convencidos y reanimará el celo de los indiferentes.

Cuando se trata de higiene y de salubridad de las escuelas, si se puede hasta cierto punto contar, como dice Laffon, con los maestros, para la aplicación de las leyes generales, su buena voluntad se vuelve insuficiente en muchos casos especiales, para evitar, por ejemplo, las diferentes enfermedades contagiosas de que he hablado en el capítulo anterior, pues no han recibido la instrucción médica necesaria y no podrían estar nunca á la altura de la misión que se les impusiese.

El Sr. Dr. Francisco de P. Leal, con el carácter de médico higienista del Distrito de Xochimilco, en un informe de 12 de Marzo de 1892, dice al Consejo Superior de Salubridad, entre otras cosas, lo siguiente:

"Inmenso beneficio resultaría á los pueblos, si ese ilustrado Consejo, con el celo que demuestra por la salud pública, difundiera con profusión los principales rudimentos de la higiene y de los artículos más interesantes del Código Sanitario.

"Si la ignorancia de esos preceptos es el origen de la falta de higiene entre nuestros pueblos, su conocimiento contribuiría á disminuir y tal vez á evitar los efectos desastrosos de las enfermedades.

"Esos preceptos, impresos en pequeñas hojas distribuídas por las autoridades locales y por los agentes del Consejo, darían, en mi humilde concepto, magníficos resultados en favor de la higiene y de la salud pública."

Es de justicia consignar aquí el laudable esfuerzo con que el ilustrado Sub-director del Hospital de mugeres dementes en esta capital, Dr. Samuel Morales Pereira, ha tratado, de mucho tiempo atrás, de difundir y hacer populares las nociones más indispensables de Higiene, escribiendo con este objeto una cartilla cuya utilidad es indiscutible, y otras varias obras de mérito indisputable.

El Gobierno, celoso siempre por atender en la esfera de sus atribuciones las exigencias todas que reclama el bienestar del país, tuvo á bien decretar, el 27 de Junio de 1896, la creación de médicos inspectores, en número suficiente, para las atenciones higiénicas de las escuelas. Y en el artículo 81 de tan importante decreto, dice que:

"Son obligaciones de los médicos inspectores: 1º Cuidar en las escuelas de la salud de los niños y de las condiciones higiénicas del edificio, mueblaje y útiles. 2º Informar á la Dirección General, mensualmente, y en casos de urgencia, en el acto, acerca del resultado de las visitas que hicieren á las escuelas."

No necesito insistir sobre las preciosas ventajas que estas visitas regulares en las escuelas ofrecen á los niños y á las familias; pero además los médicos inspectores servirán para llevar de una manera exacta un registro de las enfermedades observadas en las escuelas, y facilitarán extraordinariamente el establecimiento de una estadística sanitaria general.

Una innovación que marcaría un progreso inegable y de la cual se obtendrían muchísimas ventajas desde el punto de vista de la salud pública, sería la vulgarización y la difusión de la ciencia sanitaria. Para llegar á este resultado es necesario, como dice el Dr. F. Leal, hacer penetrar en las masas populares, nociones claras y sencillas de Higiene y hacer la aplicación general de ellas; en una palabra, persuadir al pueblo que su salud depende enteramente de la manera como observe las reglas de Higiene; y la manera más prácti-

ca y más eficaz de llegar á este resultado, es la de la enseñanza misma de la higiene elemental en todas las escuelas primarias, como se hace ya entre nosotros. Imbuídos los niños en estos preceptos sanitarios, los aplicarán en sus familias.

Otra reforma que será muy útil, es la de la institución de una verdadera administración sanitaria. En lugar de la diseminación, en todos los Ministerios, de los diversos documentos relativos á la ciencia médica, sería preferible que se centralizaran en unas mismas manos, estableciendo un Ministerio especial que se ocupara de todas las aplicaciones médicas y de todas las medidas higiénicas.

Esta será una innovación necesaria, una reforma esencialmente democrática, un verdadero progreso humanitario y social.

Enfermedades de la cintura y toda clase de padecimientos en las señoras, asiste con especialidad el Dr. Carlos M. Patiño de la Facultad de México. Consulta: Plazuela de Villamil, botica (esquina). México.

Dr. Ernesto Monterde, Médico Cirujano de la facultad de New-York.

Especialista en las enfermedades crónicas y de los niños.

1er. Callejón de Dolores núm. 5.

Juana Bustamante, Partera de la Facultad de México. Consultas diarias de 10 á 12. 2ª de la Pila Seca núm. 3. México.

Adrián de Garay, Profesor de Anatomía Quirúrgica en la Escuela N. de Medicina, Cirujano de los Hospitales Juárez, Español, etc.

Especialista en Cirugía.

Cura las estrecheces de la uretra, recto, esófago y útero, por medio de la electrólisis; sin dolor, sin peligro, sin cloroformo ni hemorragia y rapidísimamente.

Consultorio: 1ª de la Pila Seca núm. 8.

Isabel Sánchez. Profesora en Obstetricia; aprobada por la Facultad de México.

2ª de las Damas núm. 3.

Dr. Domingo Orvañanos, de la Facultad de México. Catedrático de la Escuela de Medicina de México. Médico del Hospital de San Andrés.

Horas de consulta: de 2 á 4 de la tarde. Calle de Chavarría núm. 25.

Dr. Rafael Revilla, de la Facultad de México.

Especialista en tifo; para cuya enfermedad emplea un tratamiento propio, comprobado con multitud de éxitos tanto en el Hospital "Juárez," en cuyo establecimiento ha tenido á su cargo las salas de tifosos, como en su clientela particular.

Consulta de 8 á 9 a. m. y de 2 á 4 p. m., en el núm. 3 de la calle del Puente del Carmen.

Miguel Vargas, Médico, Cirujano y Partero de la Escuela N. de Medicina de México.

Puente del Carmen núm 14. Consultas particulares de 9 á 12 a. m. y de 5½ á 7 p. m.

José Ignacio Capetillo, Profesor de Clínica de Obstetricia de la Escuela N. de Medicina de México.

Calle de Rosales número 223. Consulta diaria de 3 á 6 de la tarde.

Aparatos hidroterápicos de los sistemas más modernos; filtros Pasteur de los modelos más aceptados; filtros Trouette al permanganato de cal; en fin, todos los recursos con que las familias pueden contar para evitar las enfermedades que tienen por vehículo las aguas impuras, se encuentran de venta en la acreditada Droguería de J. Labadie Sucesores y C.ª México. Profesa núm. 5.

Dr. Aniceto Ortega y Espinosa. Médico Cirujano de la Facultad de México. 2.ª calle del Reloj núm. 3.

"La Mutua," es la mayor, mejor, más barata y más popular Compañía de Seguros de vida en el mundo. Merece nuestra primera consideración no obstante ser Compañía Norte Americana. Las instituciones de beneficencia, como lo son las Compañías de Seguros sobre la vida, no reconocen nacionalidad: son cosmopolitas.

Dr. Benito Soriano F. Especialista en partos y enfermedades de niños. Puente de Santa Ana núm. 18.

Dr. Francisco Navarro, se dedica especialmente á los partos y á las enfermedades sifilíticas.

Botica de la Purísima, calle Real de Santa Ana núm. 7. Profesor Mateo Ponce. Consulta á toda hora del día.

Alimentación.

El hombre lucha desde el primer instante de su vida contra elementos destructores inherentes á su naturaleza.

La materia de que está formada la máquina humana sufre pérdidas constantes, y si estas pérdidas no se reponen al mismo tiempo que se pro-

ducen, el equilibrio deja de existir y el organismo sucumbe.

Para evitar esta destrucción, el hombre introduce en su cuerpo los materiales necesarios. Sus órganos transforman estos materiales en substancias análogas á las que componen los tejidos destruídos, y la sangre distribuye estas substancias á los diferentes puntos en donde su presencia es más necesaria.

Esas substancias, que introducidas en el aparato digestivo son susceptibles de reponer las pérdidas del cuerpo y servir para el desarrollo de éste, son los alimentos. La transformación de estos en elementos análogos á los que forman el organismo, constituye la digestión.

El alimento tiene además que desempeñar otro papel. Consiste éste en suministrar los elementos necesarios de calorificación.

La sangre recoge de todas partes del cuerpo el carbón necesario para la combustión; este carbón es producido por el alimento.

Así, pues, para que el alimento sea perfecto, es decir, capaz de reparar nuestros tejidos destruídos y dar el combustible necesario al calor, es indispensable que contenga en sí mismo las substancias propias á estas dos necesidades.

Por lo mismo, los fisiologistas dividen los alimentos en dos clases: primera, aquellos que pueden dar lugar por su transformación á un tejido de la misma naturaleza que el que forma nuestra trama orgánica, y que son llamados *plásticos;* y segunda, los que en circunstancias dadas pueden servir de combustible en el acto de la respiración, y se llaman *respiratorios.*

Para que los alimentos puedan prestarse fácilmente á su transformación se les acompaña con agua ú otro líquido, que á la vez que sirve de disolvente contiene otros principios que ayudan á la digestión.

Estas nociones fisiológicas, por imperfectas y sucintas que sean, espero que serán utilizadas por las madres celosas de la buena educación física de sus hijos. Pues se hace con mucho más gusto y mejor aquello de cuya razón se está persuadido. La joven madre que conoce ya lo que es el alimento y cuál es su destino, se sentirá penetrada de un sentimiento de infinita admiración hacia la Providencia, cuando vea todas las sabias precauciones con que ha preparado el alimento de su hijo.

La leche es, en efecto, el alimento más adecuado á la tierna organización del recién nacido.

Líquido dulce y suave, pasará sin lastimar las delicadas membranas que tapizan su boca. Su sabor, ligeramente azucarado, es un excitante poderoso para que el niño tenga el atractivo del placer al desempeñar este acto tan interesante para su conservación. Su temperatura es tibia, para no exponerlo á las consecuencias de un enfriamiento. Si de las propiedades físicas de la leche se pasa á las fisiológicas, se ve que contiene elementos plásticos, elementos respiratorios y el agua necesaria para su fácil elaboración.

Se ve, pues, que la leche es, como decía yo al principio, el alimento mejor y más adecuado á la constitución del niño.

Ningún líquido artificial puede reemplazar este precioso líquido natural, y no es extraño que cuando se encuentra alterado ó en cantidad insuficiente, la criatura se resienta muy pronto de su alteración ó insuficiencia.

Por desgracia, no siempre es posible á la madre alimentar á sus hijos con la leche de sus pechos. Circunstancias que estudiaré más tarde, pueden imponerle el doloroso deber de alimentarle con una leche extraña.

María Barrera, profesora en partos de la Facultad de México.

Professeur d' accouchements á la Faculté de Mexico.

Midwife of the Faculty of Mexico.

San Juan de Dios núm 2.—México.

Dr. Alberto López Hermosa, profesor adjunto de Clínica de Obstetricia en la Escuela N. de Medicina, miembro de la Academia N. de Medicina y director del Hospital para mujeres dementes, se dedica á enfermedades de señoras, comprendiendo la asistencia de partos, y tiene establecido su consultorio en la calle de Cordobanes nº 14.

Consultas de 2 de la tarde en adelante.

Dr. Fernando Zárraga, profesor de partos en la Escuela N. de Medicina, miembro de la Academia N. de Medicina, Cirujano del Hospital Juárez y médico del Hospital Español, da sus consultas de 2 á 4 de la tarde en su casa habitación: D. Juan Manuel nº 13.

Dr. Ismael Mendoza Fernández, Médico-cirujano de la facultad de México. Especialista en enfermedades de los ojos. Discípulo de los oculistas Panas, Wecker, Galezowsky, etc., etc., de Paris. Practica las operaciones de: catarata, estrabismo (vulgo bizcos), pupila artificial, etc. Elección de anteojos y ojos artificiales, etc., según los últimos métodos europeos.

Santa Catalina de Sena, esquina á la Encarnación.

Dr. José Martínez Ancira. Facultad de México. Profesor conferencista de Física en la Escuela Nacional Preparatoria.

Consultas: de 4 á 5 p. m.

Precio $ 2. De más de media hora, honorario convencional.

Hospicio de San Nicolás, núm. 17.

Dr. Luis Troconis Alcalá, de la Facultad de México. Miembro titular de la Academia Nacional de Medicina (Sección de Obstetricia), socio de número de la Sociedad Médica "Pedro Escobedo", Profesor de la Escuela N. Preparatoria.

Se dedica especialmente á partos y enfermedades de señoras (Ginecología).

Da consultas todos los días, menos los festivos, de 2 á 4 p. m. Cuadrante de Santa Catarina núm. 10.

Dr. Antonio J. Carbajal, médico, cirujano y partero, de la Facultad de Medicina de México. Médico legista del Distrito Federal, Inspector sanitario del Consejo Superior de Salubridad.

Se dedica de toda preferencia á la obstetricia.

Puente de Alvarado núm. 30. Consultas diarias de 2 á 4 p. m.

Dr. Manuel Domínguez, Profesor de Terapéutica en la Escuela N. de Medicina de México.

Calle de la Encarnación núm. 8.

Dr. Carlos Tejeda. Profesor de Clínica infantil en la Escuela N. de Medicina. Callejón de Santa Clara núm. 7.

Consultas de 8 á 9 a. m. y de 2 á 5 p. m.—Medicina y cirugía de niños.

Dr. Rafael Sousa. Consulta particular, diariamente de 8 á 10 de la mañana. 1ª calle de Revillagigedo núm. 421.

Estudios especiales en las enfermedades de niños, y partos.

Agustín Reza, Doctor en medicina y cirugía, con prolongada práctica en los Hospitales de Maternidad é Infancia y en curaciones inmediatas de heridas.

México, calle del Hospicio de San Nicolás núm. 15 ó Avenida Oriente, casa 1,178.

Alfredo Reguera, cirujano dentista de la Facultad de México. Miembro de la Sociedad Médica "Pedro Escobedo" de esta capital.

Garantiza todos sus trabajos mecánicos á entera satisfacción.

Calle de las Escalerillas núm. 6.

Dr. Juan José Ramírez de Arellano, Vocal del Consejo Superior de Salubridad y Médico de la Inspección Sanitaria. Se dedica exclusivamente á la curación de las enfermedades del estómago y de las venéreas.

Consultas particulares todos los días, de 3 á 6 de la tarde.

Calle de San Hipólito núm. 21.

Alimentos de origen animal.

Los caracteres generales de los alimentos sacados del reino animal, son, desde el punto vista químico: la abundancia de principios azoados, la gran cantidad de substancias grasas; la dosis pequeña, casi insignificante, de substancias hidro-carbonadas, cantidad enteramente insuficiente para formar alimentos completos; de donde la necesidad de asociarlos en las comidas, á los alimentos vegetales, que tienen, como lo veremos después, una composición enteramente distinta.

Esta fórmula general no se aplica á la leche y á los huevos que realizan, hasta cierto punto, el tipo del alimento completo.

Leche.—La leche es el tipo más perfecto de esta clase de alimentos, en el sentido de que no solamente contiene todos los principios necesarios, sino que además los contiene en las proporciones más convenientes.

La leche de burra es la que, por su composición, más se parece á la leche de mujer.

La leche de vaca, en cambio, contiene mayor cantidad de caseína y menos azúcar y mantequilla.

La leche de cabra es mucho más rica en mantequilla y en caseína y menos azucarada que las otras.

Esta diversidad de composición tiene una gran importancia desde el punto de vista de la lactancia artificial de los niños.

La leche tiene también: fosfato de cal, cloruros de sodio, de potasio y de calcio.

La proporción de todos estos componentes varía, en límites muy amplios, para cada especie animal.

Entre las causas que ejercen una influencia más ó menos acentuada sobre la cantidad y la

composición de la leche, es necesario anotar: la duración de la lactancia, el modo de alimentación, la raza, la edad del animal, etc.

La leche es un líquido en el cual nadan innumerables glóbulos grasosos y granulaciones de caseína. La parte líquida está formada por agua, que tiene en disolución el azúcar de leche, la caseína soluble y las sales.

Cuando la leche se abandona á sí misma, en reposo, los glóbulos grasosos no tardan en subir á la superficie y formar una capa más ó menos gruesa, que constituye la crema de la leche, empleada en la fabricación de la mantequilla.

A este fenómeno de orden puramente físico, sucede bien pronto, al contacto del aire, una alteración química. El azúcar de leche se transforma, en condiciones apropiadas, en ácido láctico, y la aparición de éste determina la coagulación de la leche.

Una temperatura elevada es particularmente favorable á esta fermentación: así como la suciedad de las vasijas y de los locales en donde se conserva la leche.

Si la temperatura se eleva más, sufre la leche otro cambio: la fermentación *butírica*, debida á un fermento especial.

Además de estos fermentos, que existen en el aire, y que son los más comunes, otros muchos pequeños organismos encuentran en la leche un medio de cultivo muy favorable.

Respecto al paso, en la leche, de substancias introducidas por medio de la alimentación, debo indicar que se han señalado algunos casos de envenenamiento por la leche de animales que habían comido substancias venenosas.

El abuso del alcohol por parte de las nodrizas. da lugar en los niños á fenómenos de agitación, insomnios, convulsiones, etc.

Multitud de medicamentos pasan en la leche, y frecuentemente se utiliza en Medicina esta propiedad, para administrárselos á los recién nacidos; el mercurio, el yodo, el fierro, el arsénico y otros están en este caso.

La leche ha sido acusada muchas veces de ser el vehículo de gérmenes dañosos. En Inglaterra, por ejemplo, se han atribuído á su uso muchas epidemias de fiebre tifoidea, de difteria, de escarlatina, etc.

Hay una enfermedad terrible, á cuyo germen puede servir de vehículo la leche, de cierta procedencia. Me refiero á la tuberculosis. Los experimentos de multitud de autores demuestran que

la leche de vacas tísicas dada como alimento, ó inyectada á algunos animales, es susceptible de volver á estos tuberculosos. Se citan también algunos casos de transmisión en el hombre. Felizmente, existe un recurso muy sencillo de evitar el peligro de estas transmisiones, no sólo la de la tuberculosis sino la de algunas otras enfermedades, y es el de hervir la leche.

Si se tiene absoluta necesidad de dar leche cruda á los niños, es preferible recurrir á la de burra y, en su defecto, á la de cabra; estos animales son bastante refractarios á la tuberculosis.

Las falsificaciones más frecuentes de la leche, son: agregarle agua y descremarla, prácticas tanto más perjudiciales cuanto que tienen por resultado quitarle á este precioso alimento de la primera edad una parte de sus cualidades nutritivas.

Las otras falsificaciones y adulteraciones son, en su mayor parte, consecuencia de las anteriores y tienen por objeto ocultar éstas. Se le suele agregar alguna substancia colorante, para hacer desaparecer el tinte azul determinado por la adición de agua: gelatina, goma, harina, almidón, sesos, etc., para darle el aspecto, la consistencia, la untuosidad de la leche gorda.

Otras veces se le agrega algunas substancias, con el objeto de prolongar su conservación: ácido salicílico, ácido bórico, bicarbonato de sosa, tequezquite, etc. Todo esto es perjudicial.

Para conservar la leche sin que se altere, basta ponerla al abrigo de la acción de los fermentos que producen su alteración. De esta manera es como obran, la ebullición que mata toda clase de pequeños organismos nocivos y el frío que impide su desarrollo, y cuyos efectos se utilizan en el mercado de las grandes ciudades.

Estos procedimientos tan sencillos no son aplicables en la práctica, sino cuando se trata de una conservación temporal, de una duración más ó menos corta. Para asegurarle á este precioso alimento una conservación más prolongada y hacerlo fácilmente transportable se recurre á otros procedimientos. Unas veces se le conserva al natural, en vasijas perfectamente cerradas; otras veces se reduce previamente su volumen, concentrándola por evaporación, hasta la consistencia semi-sólida, ya sea sola, ya sea mezclada con azúcar. Este último modo de preparación es el que generalmente se adopta para la *leche concentrada*, cuya fabricación ha tomado últimamente un desarrollo muy considerable.

Mantequilla.—Cuando se somete la crema que se ha obtenido de la leche, á choques multiplicados y más ó menos prolongados, los glóbulos se soldan, se aglutinan y constituyen la mantequilla. Para que esta aglutinación se haga de un modo conveniente, es necesaria cierta temperatura, ni muy baja ni muy elevada, que una larga práctica enseña á los lecheros á determinar de una manera empírica para cada caso.

Bajo la influencia del aire, se produce á la larga una alteración de la mantequilla, que se conoce con el nombre de enranciamiento. La mantequilla es, como todos los alimentos, objeto de numerosas falsificaciones. Consisten, sobre todo, en añadirle mantequilla de calidad inferior. Gracias á los progresos de la Química, el procedimiento se ha perfeccionado y se hace uso de la margarina, óleo–margarina, etc. Todas estas falsificaciones son dañosas.

En cuanto á la coloración artificial de la mantequilla, se hace casi exclusivamente con substancias vegetales inofensivas, cúrcuma, azafrán, etc. Se citan casos, sin embargo, en que los falsificadores han recurrido al cromato amarillo de plomo, substancia muy peligrosa.

La mantequilla es el mejor y el más digestivo

de los cuerpos grasos y se asocia perfectamente á los alimentos menos ricos en carbón. Trousseau lo aconseja como equivalente del aceite de hígado de bacalao, en los casos en que éste no sea tolerado por el estómago.

Se puede conservar la mantequilla sustrayéndola á la acción del aire, poniéndole encima una capa de agua. Para asegurar una conservación prolongada, es esencial impedir la acción de los fermentos que contiene, ya sea fundiéndola, ya sea agregándole una poca de sal común, que le quita una parte de su agua. El bicarbonato de sosa que se le añade algunas veces, con objeto de conservarla, obra saturando los ácidos que se forman, á medida que se producen. En fin, se han empleado con el mismo objeto, algunos desinfectantes que parecían inofensivos, como el bórax, el ácido bórico, etc.; pero tienen sus inconvenientes, pues perjudican las funciones digestivas.

Quesos.—Los quesos son el resultado de fermentaciones de la leche. Cuando se somete ésta á la acción del cuajo, se separa en dos partes: una líquida que es el suero y la otra sólida, cuya fermentación dará lugar al queso. El número de productos distintos que se pueden obtener con una misma leche, variando el manual operatorio,

es casi incalculable. Esto explica la diferencia de aspecto, de sabor, de composición, etc., de los distintos quesos entregados al consumo.

Se distinguen los quesos, en frescos, como los quesos blanco, de crema, de Toluca, etc.; en cocidos, como los de Gruyère, de Holanda, de Chester; y en fermentados, como los de Brie, Camembert, Roquefort, etc.

El queso es un alimento casi completo, sobre todo cuando se le asocia pan, y la Higiene aprueba el papel tan considerable que desempeña en la alimentación. Desgraciadamente la digestibilidad de los distintos quesos no está siempre en relación con su poder nutritivo y de ahí que no convengan á todos los estómagos.

En Inglaterra, sobre todo, se ha sustituído, algunas veces á la leche la óleo–margarina, para la fabricación de los quesos; esta es una verdadera falsificación que no puede tolerarse. Algunas veces los quesos han dado lugar á accidentes de envenenamiento, provocados sin duda por elementos nocivos que se desarrollan en condiciones especiales; condiciones que no son bien conocidas. Parece, sin embargo, que debe desconfiarse muy particularmente, de los quesos que presentan una reacción ácida. En fin, debe fijar-

se la atención en los peligros que pueden acarrear, desde el punto de vista de los envenenamientos, las hojas de estaño con que se envuelven algunos quesos, y que tienen una gran cantidad de plomo.

Huevos.—Los huevos constituyen también un alimento completo. Un huevo, que pesa poco más ó menos 50 gramos, equivale por su poder nutritivo á 500 gramos de leche aproximadamente. El huevo crudo ó poco cocido es de una digestión fácil, y conviene, en general, á los estómagos delicados. Los huevos duros son indigestos. La frescura de los huevos se comprueba por varios procedimientos; uno de ellos consiste en examinarlos con una vela encendida colocada hacia atrás y ver si están ó no transparentes.

Para conservarlos se les pone al abrigo del aire, ya sea cubriéndolos con un barniz impermeable, ya sea poniéndolos en agua, cuya putrefacción se impide agregándole una poca de cal.

Carne.—Examinada como alimento, la carne presenta ventajas tan considerables, que se le debe ver como una de las más substanciales de todas las especies de alimentación.

Contiene una enorme cantidad de elementos azoados; contiene también una gran cantidad de

grasa y de sales de una evidente utilidad para el organismo. Además, se presta fácilmente á todas las preparaciones culinarias, es más fácil de ser digerida que los alimentos vegetales, y encierra bajo un pequeño volumen, muchos principios alimenticios. El uso de la carne desarrolla á la vez las fuerzas físicas y el vigor intelectual, y en la serie de los animales no podría desconocerse, desde este punto de vista, la superioridad de los carnívoros sobre los herbívoros.

Importa, pues, conocer perfectamente los caracteres de una buena carne.

La inspección de la carne que se vende al público, debe versar, dice Morache, sobre cuatro puntos principales: 1º reconocer la calidad de la carne; 2º, comprobar su buen estado de conservación; 3º, comprobar su estado de sanidad; 4º, saber á qué especie de animal pertenece.

La calidad de la carne depende, por una parte, del animal que la suministra, de la edad de éste, de su estado de gordura y de la región del cuerpo de donde se ha elegido.

Bajo el primer concepto se pueden establecer tres categorías: la primera comprende la carne de color vivo, muy entremezclada de grasa blanca, de buena consistencia y color agradable; pro-

viene de bueyes cebados de 4 á 8 años, castrados jóvenes; excepcionalmente podría proceder de vacas cebadas, de 6 á 8 años.

La carne de segunda calidad también debe ser roja, pero menos rica de grasa; procede de bueyes separados hace poco del trabajo, de vacas de menos de 6 años, muchas veces preñadas, de toros cebados, de carneros sin estarlo y de cerdos que han servido para la reproducción.

La carne de tercera calidad es de color más obscuro; sin embargo, algunas veces es más pálida, blanda, escasa de gordura y muy acuosa.

Al cabo de algunas horas de desecación, la grasa se pone amarilla. Esta carne procede de animales muy jóvenes ó muy viejos y alimentados insuficientemente; no es dañosa, pero es muy poco nutritiva.

Además de las cualidades indicadas, la carne debe ser firme, elástica al tacto, no debe dejar salir serosidad en un corte reciente. El tuétano debe ser resistente, sólido, de un blanco mate ó un poco rosado. En la ternera, la carne debe ser blanca, con una buena capa de grasa en la región de los riñones; las superficies articulares deben tener un ligero tinte azul plomizo.

La carne gorda contiene menos agua que la

delgada; hay, pues, economía bien entendida, en emplear carne gorda, aun cuando sea cara.

Substancia esencialmente fermentescible, la carne no puede conservarse mucho tiempo; después de abandonar la vida, experimenta con rapidez la descomposición amoniacal, y sólo en casos de sequedad particular, la de la putrefacción seca.

Cuando se descompone adquiere un olor característico; su color se pone verdoso; su consistencia más blanda, conserva la impresion de los dedos; y algunas veces se observan en su superficie manchas negruzcas.

En ocasiones, para restituir á la carne algo parecido á su elasticidad y á su color, los carniceros la insuflan, al mismo tiempo que la tiñen, frotándola con sangre. Estas supercherías deben ser conocidas, y debe también rechazarse sin consideración toda carne que no tenga ya el primer grado de frescura, pues aun cuando no sea venenosa, es indigesta y determina trastornos de estómago que alguna vez pueden tomar proporciones alarmantes.

De un modo general puede decirse que la carne de carnero es la que se corrompe más fácilmente; viene en seguida la de ternera, sobre todo, si

procede de animal cebado; la carne de buey es la que se conserva mejor cuando es de primera calidad; la de cerdo se coloca en un término medio.

El examen del estado sanitario de una carne, sólo por el reconocimiento de un pedazo de ella, es algunas veces un problema de los más difíciles; de aquí la necesidad de reconocerla cuando el animal está vivo ó inmediatamente después de muerto.

En general es fácil reconocer por cualquiera de los caracteres siguientes los animales enfermos: rehúsan andar ó se arrastran penosamente, y tienen la cabeza muy caída; su respiración es frecuente y laboriosa; la agitación de los hijares es acelerada, hasta en el estado de reposo; tienen el pelo erizado, la mirada triste é inquieta; el hocico, las orejas y los cuernos están fríos; el aire espirado es muy caliente; escurre una baba viscosa por el hocico y las narices, y un líquido mucoso por los ojos; repugnan los alimentos y tienen un deseo vivo de beber; ya no rumian; la producción de la leche se suspende, y tienen diarrea.

Entre las enfermedades que pueden padecer los animales con cuya carne se alimenta el hom-

bre, hay algunas muy importantes y de ellas me ocuparé en otra oportunidad; sólo diré ahora algunas palabras acerca de las alteraciones espontáneas que la carne puede sufrir. Hace mucho tiempo se había observado que en muchos casos la carne, sobre todo los rellenos, los pescados, las conservas visiblemente alteradas, y algunas veces con apariencias de estar sanas, producían accidentes graves y algunas veces mortales. La presencia de los envenenamientos por salchichas, en Alemania, hizo dar á este principio venenoso un nombre especial. En Francia se llamó sepsina. Los trabajos de Selmi y los de muchos químicos é higienistas, han demostrado que las propiedades nocivas de estos productos se deben al desarrollo de las ptomaínas, que tienen la mayor analogía con los alcaloides de origen vegetal y pueden producir accidentes idénticos á los de la brucina, estricnina, veratrina, etc.

La carne de los pescados frescos y la de los salados ó secos experimenta modificaciones de la misma naturaleza, y el bacalao en particular ha producido envenenamientos muchas veces bastante graves. En diferentes casos el bacalao presenta, sobre todo en las partes centrales del cuerpo, una especie de disgregación molecular, un

tinte verdoso y numerosos puntos rojos debidos á un hongo especial.

El envenenamiento por las ptomaínas afecta frecuentemente la forma de una inflamación aguda de las vías digestivas, con todos los síntomas de un verdadero cólera, con sus variedades de casos ligeros, graves y fulminantes. Otras veces los accidentes observados se aproximan á los de la fiebre tifoidea; en fin, dada la analogía de composición y acción de las ptomaínas con los alcaloides vegetales, no debe sorprender encontrar también en algunos casos los trastornos caracte rísticos del sistema nervioso, de excitación ó de parálisis.

De todos estos hechos resulta que se debe ser muy riguroso para quitar del consumo las carnes ó productos similares que ofrezcan el más ligero principio de descomposición.

Natalia Tello, profesora en partos de la Facultad de México.

1ª de la Ribera de San Cosme núm. 36.

Dr. Librado Ocampo; M. de la S. M. H. M. Da consultas en su domicilio, de 8 á 10 a. m. y de 3 á 5 p. m.

Tratará con especialidad las enfermedades de señoras y niños.

México, calle del Parque del Conde núm. 1.

Concepción N. de De la Rosa, médico homeópata. Consultas diarias de 10 á 12 a. m. y de 3 á 5 p. m.

México, calle de los Rebeldes núm. 6.

Ana Flores viuda de Domínguez, Profesora en Obstetricia de la Facultad de México. Consultas diarias de 3 á 5 p. m.

2ª de Soto núm 115.

Consultorio del Dr. Antonio Peñafiel, Médico-cirujano de la Facultad de Medicina de México.

Especialidad en enfermedades de señoras y de la piel, operaciones de cirugía, curación del reumatismo, de la gota y de la anemia ó clorosis por medio del *Ichthiol*, medicamento de Alemania.

Horas de consulta: de 3 á 6 de la tarde.

2ª calle de Sor Juana Inés de la Cruz núm. 1.

Dr. Ignacio Mª Montaño, de la antigua Facultad de México. Médico del Hospital N. Homeopático, Profesor de Patología general, Patología interna y Exposición de la Doctrina Homeopática en la Escuela N. de Medicina Homeopática.

Consultas: particular de 12 á 1; general de 5 á 6 p. m. todos los días no feriados.

Calle de San José el Real núm. 20.

Dr. Juan Graham Casasús, de la Facultad de México.

Consultas: de 2 á 4 p. m.

Calle del Montepío Viejo núm. 5.

Dr. Enrique L. Abogado. Especialista en partos, enfermedades del embarazo y puerperio: cirugía.

Consultas: de 7 á 9 a. m. y de 2 á 4 p. m.

Plaza de San Juan núm. 17.

Pablo Fuentes H., Médico Homeópata. Calle 1ª del Puente de la Aduana Vieja núm. 5.

Consultas de 1 á 3 de la tarde.

Las *Pildoritas antibiliosas* del Dr. Enrique Hernández y Ortíz, son el remedio más eficaz para curar los derrames de bilis, son el gran específico para el hígado y el estómago: avivan el apetito, reaniman, fortalecen al débil, quitan el sabor amargo de la boca y el extreñimiento crónico. Son pequeñas en tamaño, pero gigantescas en sus efectos. Así lo prueban millares de testimonios honorables de personas que las han usado, y las recomendaciones de los señores médicos que han observado sus buenos efectos.

Son el remedio moderno que con gran rapidez se ha propagado con excelente aceptación en las naciones de ambos hemisferios.

Se remite gratis el prospecto á quien lo pida.

Los pedidos, que son cada día más crecientes, deben hacerse directamente al Dr. Enrique Hernández y Ortíz.

Calle de San Pedro y San Pablo núm. 11.—Apartado postal 513.--Teléfono 1,333.—Ciudad de México.

Casa dental del Dr. Justo Gudiño sucesores. Dentaduras automáticas de doble acción, superiores á las conocidas hasta hoy en sus buenos efectos para la masticación, garantizadas, y á precios moderados.

Extracciones, orificaciones, limpieza de los dientes, y curaciones de la boca.

México, calle de Balvanera núm. 1.

Julia Castillon Vda. de Ruiz, Profesora de Obstetricia de la Facultad de México. Curaciones de cintura.

Consultas particulares á toda hora.

Calle del Puente de San Pedro y San Pablo núm. 4.

Consultorio Homeopático del Dr. Francisco G. Zubieta.

Consultas diarias de 2 á 4 p. m.

Calle de la Estampa de Jesús núm. 1.

Dr. Eduardo Nicolín, médico-cirujano de la Facultad de México. Preparador de Fisiología é Higiene escolar, en la Escuela Normal de Profésores.

2ª de San Lorenzo núm. 24.

Para toda afección dental, ocúrrase al afamado consultorio del Dr. José Mª Soriano.

México, Empedradillo núm. 3.

La Droguería de la Profesa es la que primero recibe las novedades terapéuticas que día á día aceptan los principales médicos.

Alimentos de origen vegetal.

Los alimentos de origen vegetal contienen los mismos principios que los de origen animal, pero en distintas proporciones.

Cereales.—De todos estos alimentos los más usados por el público son los cereales. Todos los pueblos hacen de ellos la base de su alimentación; y algunos, sobre todo entre los pobres, no emplean otros alimentos.

Aunque los cereales contienen todos los principios alimenticios, no son, propiamente hablando, alimentos completos.

Los cereales se utilizan generalmente bajo la

forma de harinas, y hay que tener presente que éstas pueden alterarse por la presencia de parásitos animales, larvas de insectos etc., ó por la de parásitos vegetales de la clase de los hongos.

La presencia de estos parásitos es, en general, indicio de un principio de alteración en las harinas y el uso de éstas puede dar lugar á trastornos del estómago y de los intestinos.

Las falsificaciones de que son objeto las harinas de trigo, consisten sobre todo en mezclarles harinas de mala clase ó de menor precio. Este fraude puede ser reconocido por el microscopio, puesto que los granos de almidón tienen formas especiales en cada clase de harinas.

Se les agregan algunas veces á las harinas, con el objeto de hacerlas más pesadas, polvos minerales, alumbre, yeso, creta, sílice, etc. El análisis químico hace reconocer estas falsificaciones.

Pan.—No todas las harinas de los cereales son propias para hacer buen pan. Algunas no se prestan á esta transformación y se emplean directamente, después de un simple cocimiento en el agua, bajo la forma de papillas, tales son las de arroz, maíz, etc.

La panificación tiene por objeto desarrollar en la harina una fermentación especial, que trans-

forma una parte del almidón en dextrina y glicosa, y después en alcohol y ácido carbónico. El pan será tanto más fácil de ser digerido cuanto más regular haya sido la fermentación.

Algunas veces se hace uso, como agente de fermentación, de una pasta que está ya fermentada: la levadura. Pero esta pasta da lugar á una fermentación irregular; se forman, entonces, ácido láctico y ácido butírico, que le dan al pan un sabor más ó menos agrio; otras veces se hace uso de la levadura de cerveza, con la cual marcha la fermentación de una manera más regular.

La *galleta*, empleada como alimento en los buques, ó en las tropas en campaña, es un pan fabricado con harina y una cantidad pequeñísima de agua. Es de una larga conservación, pero por ser muy duro exige una masticación muy lenta. Es indigesto y produce trastornos intestinales.

El pan, conservado por algún tiempo, no tarda en ser invadido por hongos que dan lugar á perturbaciones digestivas si se hace uso de él.

Algunos panaderos le agregan á la pasta, alumbre y sulfato de cobre. Esta adición, que tiene por objeto permitir el empleo de harinas de mala calidad ó averiadas y dar un bonito aspecto al pan, debe ser prohibida severamente.

Legumbres.—Con este nombre se designan en el lenguaje común, alimentos vegetales de procedencia y composición muy diversas: frutos, hojas, raíces; pueden dividirse en legumbres harinosas y en herbáceas. Las primeras, como los chícharos, las lentejas, las habas, etc., están caracterizadas por la gran cantidad de principios azoados. Esta riqueza les da un papel muy importante en la alimentación de nuestro pueblo pobre que hace de ellas un gran consumo y que las asocia con ventaja á los cereales. La envoltura de estas legumbres es refractaria á los jugos digestivos; es, pues, conveniente quitarla.

Las legumbres son, en general, muy ricas en fierro, sobre todo la lenteja que contiene dos veces más que la carne.

La papa, que forma la base de la alimentación en las clases populares de ciertos países, es muy pobre en elementos nutritivos.

La denominación de legumbres herbáceas se aplica á vegetales ó partes de vegetales, de origen y composición variados. Se les divide generalmente en tres grupos: las legumbres ricas en albúmina vegetal, las mucilaginosas y salinas, y las ácidas. El primer grupo comprende la col, los espárragos, los hongos y las trufas. Todos es-

tos vegetales tienen un gran valor nutritivo y se aproximan, sobre todo los hongos, á los alimentos de origen animal; pero tienen el inconveniente de no ser de fácil digestión. Un reproche más grave y que es especial á los hongos, consiste en la posibilidad de confusión entre las especies comestibles y las venenosas.

El segundo grupo comprende la mayor parte de los vegetales de los cuales se comen las hojas ó los frutos verdes, como las espinacas, la lechuga, los chícharos verdes, etc., etc. Todos estos alimentos se distinguen por la débil cantidad de elementos nutritivos que contienen y por la gran cantidad de agua y de sales, sobre todo de sales de potasa. A esta gran cantidad de sales alcalinas deben, en parte, el papel útil que desempeñan en el régimen alimenticio. Se ha comprobado que la privación, largo tiempo sostenida, de legumbres frescas, es uno de los principales factores del desarrollo del escorbuto.

El tercer grupo comprende las legumbres ricas en ácidos, sobre todo en ácido oxálico, como los tomates, la acedera, etc. Su uso puede determinar, en las personas predispuestas, la piedra en la orina.

Frutas.—Las diversas frutas difieren, sobre to-

do, por la cantidad de azúcar que contienen y por la naturaleza de su ácido; ácido málico en los chavacanos, peras, duraznos, cerezas, manzanas, etc.; ácido tártrico en las uvas; ácido cítrico en las naranjas y limones. Estos ácidos se combinan y contribuyen á mantener la alcalinidad de la sangre. Por su azúcar, dan al organismo una cantidad de substancias hidro-carbonadas. Dejan un residuo, en los intestinos, que favorece la regularidad de las evacuaciones, por cuyo motivo es útil su uso en las personas constipadas.

Tomadas en gran abundancia ó en un estado imperfecto de madurez pueden determinar trastornos digestivos.

Condimentos.—Se da este nombre á substancias empleadas en pequeña cantidad para modificar el sabor de los alimentos.

El cloruro de sodio (sal común) es más bien un alimento. Existe en gran cantidad en los líquidos del cuerpo humano: leche, saliva, sudor, etc. Es pues esencial restituir al organismo las pérdidas que sufre; y el cloruro de sodio tiene una acción muy marcada sobre la nutrición. Todos los agricultores saben que agregando una poca de sal á la ración diaria de los alimentos de los animales

se aumenta el apetito de éstos y se favorece su engrasamiento.

Los otros condimentos son muy numerosos y pueden dividirse en ácidos, acres, aromáticos y sulfurados. Cualquiera que sea su naturaleza, tienen por objeto determinar, por su acción local irritante, una congestión pasajera de la mucosa del estómago y de los intestinos y una producción más abundante de los jugos digestivos. Empleados á dosis moderadas, aumentan el apetito y favorecen la digestión. El abuso trae la atonía, es decir, la falta de vigor en las vías digestivas.

El tipo de los condimentos ácidos es el vinagre; su abuso produce un enflaquecimiento y una anemia muy notables.

Entre los condimentos tenemos: el chile, la pimienta, la canela, la vainilla, la cebolla, el ajo, la mostaza, etc., etc.

Concluiré diciendo algunas palabras acerca de la coloración artificial de ciertos alimentos.

Lo más frecuente es que se recurra á esta coloración con un objeto fraudulento y culpable.

En ciertos casos se usan tintas, de una manera, por decirlo así, lícitas, ó por lo menos tolerada, para dar simplemente un color agradable á ciertos productos. Tal es, por ejemplo, la coloración

de los azúcares, bombones, conservas, jarabes, etc. Se comprende cuán importante es, en este caso, no recurrir sino á substancias inofensivas; pero hay productos sumamente venenosos, que los industriales poco concienzudos emplean algunas veces. Citaré, entre otros, la fuchina y sus derivados, todas las sales de plomo que dan materias colorantes rojas (minio), amarillas (cromato de plomo), blanco (albayalde); las sales de mercurio (cinabrio ó vermellón); las de arsénico que dan colores verdes (verde de Scheele y de Schweinfurt); las de cobre que dan colores azules (carbonato de cobre, óxido de cobre), etc., etc.

Julia Loya, Profesora en Obstetricia de la Facultad de México.

Consultas diarias: de 2 á 5 de la tarde.

2ª calle de la Independencia núm. 8.

Dr. Amado Gazano, de la Facultad de México. Médico del Hospital "Morelos." Especialista en enfermedades sifilíticas y de cintura.

Consulta todos los días de 9 y media á 10 y media de la mañana y de 4 á 5 de la tarde.

Cuadrante de Santa Catarina núm. 19.

Dr. José D. Osorio, de la Facultad de México. Ha establecido su domicilio en el núm. 25 de la 2ª calle de la Acequia, frente á la "Botica de San Vicente de Paul," en donde tiene el honor de ponerse á las órdenes del público en todos los ramos de su profesión, especialmente en los relativos á partos y enfermedades del estómago.

Inés Fonseca, partera de la Facultad de México. Asistencia á domicilio. Honorarios módicos.

Cuadrante de Santa Catarina núm. 12.

Dr. Zeferino Páramo Rangel. Se dedica con preferencia á las operaciones de pequeña cirugía.

Consultas diarias de 11 á 1 y de 5 á 8 p. m. en su farmacia situada en la 3ª calle del Rastro núm. 7.

Dr. Esteban Olmedo.

1ª de Guerrero núm. 10.

Consultorio Homeopático del Prof. Dr. Alberto Gómez Romero. Médico-cirujano de las facultades Alopática y Homeopática de México, Profesor de la Escuela Nacional de Medicina Homeopática y médico consultante del Hospital del mismo nombre.

Estudio especial para el tratamiento de las enfermedades de los niños y de las señoras, enfermedades del estómago, tifo, y otras varias.

Recibe de 7 á 8 por la mañana y de 2 á 6 por la tarde.

México. 1ª calle de Santo Domingo núm. 1.

Consultorio médico-quirúrgico homeopático del Dr. Fidel de Régules. Director del Hospital Homeopático de Tacubaya, Médico del Hospital Nacional de San Antonio Abad, y Catedrático de la Escuela de Medicina Homeopática.

Especialista en enfermedades de niños.

Horas de consulta: de 11 á 12 de la mañana y de 2 á 4 de la tarde.

Plazuela de la Santísima núm. 4.

Dr. Pedro P. Peredo, de la Facultad de México. Se dedica al tratamiento de las enfermedades propias de las señoras y de los niños. Embalsamamientos cadavéricos.

Horas de consulta: de 9 á 10 a. m. y de 3 á 4 p. m.

4ª de Mina núm. 1.

Dr. Angel J. Nieto, de la Facultad de México. Socio titular de la Sociedad Médica "Pedro Escobedo." Especialista en partos y enfermedades de los niños.

Consulta diaria de 8 á 9 de la mañana y de 2 á 4 de la tarde.

Servicio médico nocturno.

3ª calle Ancha núm. 1814.

Dr. Francisco Altamira, de la Facultad de México. Jefe de Clínica de enfermedades ginecológicas. Especialista en dichas enfermedades.

Consulta particular de 2 á 4 de la tarde.

Calle de Regina núm. 8.

Vicenta del Pozo. Profesora en partos, de la Escuela Nacional de Medicina de México.

México. Calle del Portillo de San Diego núm. 18.

Dr. Edmundo Torreblanca, médico-cirujano de la Facultad Homeopática de México. Profesor de Anatomía topográfica de la Escuela Nacional de Medicina Homeopática y Médico consultor del Hospital del mismo nombre. Especialidad en enfermedades del estómago y de los niños.

Consulta los días útiles: particular de 11 á 12 a. m.; general de 2 á 3 p. m.

3ª calle de Vanegas núm. 4.

Dr. Francisco Valenzuela, medico-cirujano, partero, de la Escuela N. de Medicina de México. Especialista en enfermedades de los niños.

Consultas diarias de 8 á 10 a. m. y de 3 á 4 p. m.; gratis para los pobres de solemnidad.

Servicio á toda hora de la noche.

2ª de Soto núm. 302.

Los dolores y molestias originados por las enfermedades de la cintura, se curan radicalmente con los Ovulos Devals.

Constancio Peña Idiáquez, médico-cirujano. Se dedica con especialidad á las enfermedades de los niños.

Consultas: todos los días de 2 á 5 de la tarde.

Dirección: Puentede Monzón núm. 3.

La Botica del Hospital de Jesús, dirigida por Juan B. Calderón, Profesor de la Facultad de México, es de las mejores de la capital. El surtido de sus medicinas es de los más completos, y el despacho de las recetas es excepcional por su exactitud y escrupulosidad. Posee un magnífico laboratorio en el que se preparan gran número de productos farmacéuticos.

Los precios en ventas por mayor y menor no admiten competencia.

Especialidad en termómetros clínicos, algodones absorbentes y antiséptico, gasas, vendas, sondas, jeringas hipodérmicas, etc., etc.

Se invita, á las personas conocedoras, á visitar los diversos departamentos de esta casa

---

Soledad Rechy de Cordera, Profesora en partos de la Facultad de México. Cuenta con las referencias importantes de los Sres. Dres. Zárraga y Rafael López, y algunos otros especialistas, así como con las de multitud de personas caracterizadas de la sociedad que la han favorecido con su confianza, quedando complacidas con su pericia y eficacia, tanto en lo relativo á Obstetricia como en curaciones de cintura.

Ofrece al público sus servicios profesionales, en la casa número 18 de la calle del Aguila.

Dr. O. G. Nibbi, médico-cirujano de la Real Universidad de Bolonia y de la Facultad de México. Especialidad: Cirugía en general, partos, enfermedades de los ojos, venéreas y de la piel.

Horas de consulta: de 7 á 9 de la mañana y de 2 á 4 de la tarde.

Calle de Zuleta núm. 15.

Dr. Antonio Romero, de la Facultad de México. Especialista en enfermedades mentales. Director del Hospital de San Hipólito y miembro del Consejo Superior de Salubridad.

Habitación en el mencionado Hospital.

María de Jesús Valadez, Profesora en partos de la Facultad de México. Se dedica con especialidad al tratamiento de las afecciones de cintura y al de las enfermedades de los niños. Asistencia á domicilio. Precios módicos.

Sepulcros de Santo Domingo núm. 4.

María Barrera, Profesora en partos de la Facultad de México.

Professeur d'accouchements à la Faculté de Mexico.

Midwife of the Faculty of Mexico.

San Juan de Dios núm. 2.—México.

Dr. Alberto López Hermosa, Profesor adjunto de Clínica de Obstetricia en la Escuela Nacional de Medicina, Miembro de la Academia N. de Medicina y Director del Hospital para mujeres dementes. Se dedica á enfermedades de señoras, comprendiendo la asistencia de partos, y tiene establecido su consultorio en la calle de Cordobanes núm. 14.

Consultas, de 2 de la tarde en adelante.

Dr. José Torres Ansorena, médico-cirujano de la Facultad de México. Especialidad en partos y enfermedades de los niños.

Agua.—Bebidas fermentadas.—Bebidas estimulantes.

—

Agua.—El agua es un producto natural, indispensable para la vida de todos los seres organizados, pues constituyendo parte integrante de éstos, y en gran proporción, todas las funciones vitales necesitan, como dice el profesor Lucio, del concurso de este precioso líquido, para poderse efectuar.

Pero, en ciertas y determinadas circunstancias, este elemento que nos da la vida, se transforma en un enemigo formidable de ella, amagando entonces nuestra existencia ó cuando menos nuestra salud. De aquí nace la grandísima importancia que el agua tiene, desde el punto de vista de la Higiene.

El agua que el hombre utiliza como bebida, aunque casi siempre tiene por origen las lluvias, presenta una composición variable, y por lo mismo propiedades físicas, químicas y bacteriológicas diversas, resultado de los diferentes contactos que se producen entre ella y los cuerpos que la rodean, desde que empieza á caer en la superfi-

cie de la tierra, hasta que es tomada por el hombre.

Ya Hipócrates llamó la atención sobre la grande importancia que tienen, con respecto á la salud, las aguas que sirven para la alimentación, y actualmente está perfectamente demostrado que el agua que bebemos ejerce una influencia decisiva sobre las funciones digestivas y sobre la salud en general.

La temperatura del agua varía según su procedencia. El agua de manantiales profundos tiene, en general, una temperatura constante, igual por término medio á la del lugar. El agua suministrada por pozos artesianos, que viene de las grandes profundidades de la capa terrestre, es frecuentemente una agua más ó menos termal. Las aguas superficiales (ríos, arroyos, estanques, etc.), tienen una temperatura variable según la estación: frías en invierno, calientes en estío.

El agua es tanto más agradable cuanto que es más limpia, y debe desconfiarse desde luego de las aguas turbias, aunque este enturbiamiento sea debido á materias terrosas, en suspensión, más ó menos inofensivas, y aunque una agua de una limpidez perfecta no sea necesariamente una agua saludable.

El agua potable debe ser absolutamente sin olor y sin sabor. Un medio muy sencillo para apreciar la pureza del agua, y que está al alcance de todo el mundo, consiste en abandonar agua en una botella bien tapada, durante algunos días; cuando contiene substancias orgánicas no tarda en fermentar y en desprender un olor repugnante que recuerda el de los huevos podridos.

Respecto del papel que el agua desempeña en el desarrollo de algunas enfermedades, debo manifestar que mucho tiempo ha se habían notado las relaciones que existen algunas veces entre la diseminación de una epidemia, de fiebre tifoidea, por ejemplo, y el uso de una agua de procedencia determinada. La enfermedad no ataca sino los cuarteles, los grupos de casas, ó la casa sola, cuyos habitantes hacían uso de una agua determinada. Por otra parte, se ha visto disminuir la frecuencia de algunas enfermedades y aun desaparecer por completo, en poblaciones que han sido dotadas de aguas puras é irreprochables.

El agua puede servir también de vehículo á los huevos de algunos animales que se desarrollan en el cuerpo humano, lombrices, tenias, etc.

Para juzgar de la calidad y de la salubridad de una agua destinada á ser empleada como be-

bida, es necesario recurrir á un doble análisis: el análisis químico, por el cual se determina la cantidad de substancias fijas y orgánicas contenidas en el agua; y el análisis microscópico y bacteriológico, que permite reconocer la riqueza de esta agua en pequeños organismos, y algunas veces la naturaleza de éstos.

En muchos casos es necesario desembarazar al agua, de las impurezas que tiene en suspensión. En algunas poblaciones, el municipio hace que el agua sufra una filtración antes de ser distribuída á los habitantes. La filtración por medio de aparatos instalados á domicilio sirve para completar esta primera operación, y es muy útil en las localidades en donde no se recurre á la filtración en grande y cuyas aguas no presentan suficientes garantías de pureza.

Los aparatos para filtrar el agua son muy numerosos y difieren unos de otros, ya sea por su disposición, ya sea por la naturaleza de la substancia filtrante; pero cualquiera que sea la variedad de estos aparatos, descansan todos en este mismo principio: hacer atravesar al agua una capa más ó menos gruesa de substancia porosa, de manera que ésta retenga, al paso, las materias perjudiciales que están en suspensión. Se trata

de realizar por procedimientos artificiales, la filtración natural que se verifica en las profundidades de la tierra.

Las principales substancias á las que se ha recurrido son: el carbón animal y el vegetal, la arena, el barro, el fierro esponjoso, tejidos diversos, la arcilla, la cal, etc., etc., etc. Algunas de de estas substancias no sólo tienen una acción mecánica, sino también una acción química sobre las materias en suspensión, ó disueltas. El carbón, por ejemplo, absorbe los gases y una parte de las materias orgánicas.

Ultimamente se ha recurrido, con buen éxito, al permanganato de potasa.

Un filtro muy primitivo, pero muy fácil de hacer y que puede prestar grandes servicios á las tropas en campaña, para corregir la insalubridad del agua, consiste en hacer pasar esta misma agua á través de capas alternativas de arena y de carbón, colocadas en un tonel.

Antiguamente, se limitaba la exigencia con los filtros, á que desembarazaran el agua de las impurezas perceptibles á la simple vista y á que la volvieran clara y limpia; pero desde que se sabe que el agua puede ser vehículo de gérmenes de enfermedades, esa exigencia ha aumentado. El

filtro ideal sería el que retuviera todos los pequeños organismos y proporcionara una agua absolutamente estéril. En esta vía están trabajando con entusiasmo todos los inventores, y no es fuera de lugar recordar que en la acreditada Droguería de la Profesa, de J. Labadie Sucesores y Compañía, se encuentra un surtido completo de filtros Pasteur, de los modelos más aceptados; de filtros Trouette, al permanganato de cal; en fin, de todos los recursos con que las familias pueden contar para evitar las enfermedades que tienen por vehículo las aguas impuras.

Bebidas fermentadas.—En todo tiempo y en todos los países se ha hecho uso de las bebidas fermentadas, y la enumeración de todas las substancias á las cuales se recurre para fabricar estas bebidas sería muy larga. Cualquiera que sea su procedencia, deben sus propiedades al alcohol que contienen.

El alcohol, tomado en cantidad moderada y suficientemente diluído, obra como estimulante general. Sus efectos se manifiestan desde luego sobre el sistema nervioso. Activa la circulación y la respiración y produce una excitación general pasajera, que se traduce por un sentimiento de aumento de fuerza muscular é intelectual. Es

muy mal soportado por los niños, por las mujeres y por las personas nerviosas.

Es necesario, sin embargo, no exagerar los peligros del alcohol y no negar que en ciertos casos puede prestar, á dosis muy moderadas, positivos servicios. Es innegable que en personas fatigadas, agotadas, levanta momentáneamente las fuerzas y puede ser, en un momento dado, un precioso recurso. Todos los días, en medicina, utilizamos sus virtudes reconstituyentes y estimulantes; y esa sensación de bienestar que se experimenta al principio de su uso, constituye un verdadero peligro para la salud pública, porque contribuye, en parte, á arrastrar hacia la embriaguez al obrero minado por el trabajo y que repone de un modo insuficiente las pérdidas de su organismo, por una escasa alimentación.

Cuando se toma en grandes cantidades, provoca los accidentes agudos que constituyen la embriaguez. Si este abuso se prolonga por algún tiempo, determina padecimientos graves y crónicos, cuyo conjunto constituye el alcoholismo.

En un estudio que proximamente daré á la publicidad me ocuparé detenidamente de las bebidas fermentadas más en uso entre nosotros.

Bebidas estimulantes.—Entre éstas citaré el ca-

fé, que es una bebida que se obtiene por cocimiento ó por infusión, con el grano del cafeto, previamente tostado. El café debe en parte sus propiedades estimulantes á la cafeína. En cantidades pequeñas estimula el sistema nervioso, en particular las funciones cerebrales; acelera la circulación y facilita el trabajo intelectual. En cantidades fuertes, produce palpitaciones, vértigos, trastornos de la vista, temblores, insomnio, etc., etc.

El té, se prepara haciendo una infusión con las hojas de la planta. Es también un estimulante del sistema nervioso y debe sus propiedades á la teína. Su abuso da lugar á trastornos de estómago, excitación nerviosa, insomnios, etc.

El chocolate, se obtiene mezclando los granos de cacao, previamente tostados y machacados, con azúcar y con alguna substancia aromática: canela, vainilla, etc.

El chocolate constituye un alimento completo muy rico y muy substancial. La gran cantidad de materias grasas que contiene lo hace de una digestión un poco difícil. Entre nosotros sufre en el comercio multitud de falsificaciones y adulteraciones más ó menos perjudiciales.

Dr. Manuel Gutiérrez. Profesor de Obstetricia en la Escuela de Medicina de México, Director del Asilo Español y médico del Hospital de San Andrés.

Consultas: todos los días, menos los festivos, á las tres de la tarde, en su domicilio:

Calle de Tacuba núm. 8.

Dr. Joaquín L. Vallejo, de la Facultad de México. Especialista en enfermedades de niños.

Consultas particulares: de 8 á 9 a. m. y de 2 á 3 p. m.

Cuadrante de San José núm. 1.

Dr. Demetrio Mejía, profesor de Clínica médica de la Facultad, Miembro de la Academia N. de Medicina, ex-presidente de la misma, miembro de otras Sociedades médicas, nacionales y extranjeras.

Se dedica especialmente á medicina en general y á Ginecología, enfermedades de señoras é internas.

Recibe consultas en su casa habitación á toda hora del día. No hace servicio á domicilio para atender su consulta que es diaria, menos los días festivos.

Estampa de San Andrés núm. 12.

Dr. Manuel Carmona, dentista. Secretario de la sección de Cirugía dental en el 2º Congreso Médico Pan-americano.

Cultiva especialmente el ramo de Cirugía bucal.

Recibe de 9 á 12 a. m. y de 3 á 5 p. m.

México. 2ª de la Monterilla núm. 6.

Botica Guadalupana, 1ª de Santo Domingo núm. 1. Surtido completo. Asistencia constante del Prof. E. Cervantes Huarte. Despacho esmerado.

En la misma casa se encontrará siempre al Dr. F. Cervantes S., especialista en enfermedades de los niños.

Dr. Francisco Vera Becerra. Cirugía, Ginecología.
Calle de Nuevo México, núm. 6.

Dr. José A. Gamboa, de la Facultad de México.
4ª calle de Sor Juana Inés de la Cruz núm. 2611.

Dr. Pablo Córdova y Valois, de la Facultad de México.
Consultas de 3 á 4 de la tarde.
2ª calle Ancha núm. 10.

Dr. José León Martínez. Se dedica de preferencia al estudio de las enfermedades internas.
Consultas: de 3 á 5 p. m.
Calle de San Pedro y San Pablo núm. 5.

Dr. Emilio F. Montaño. Especialista en enfermedades de los ojos. Jefe de Clínica Oftalmológica en la Escuela Nacional de Medicina.
Consultas: de 8 á 9 a. m. y de 2 á 4 p. m.
México. Callle de San Hipólito núm. 20.

Dr. José O. Margain. Especialista en enfermedades de señoras y niños. Director del Hospital de Tlálpam.

Tlálpam (D. F.).—Plaza Principal núm. 1.

Dr. Adolfo Lamar, de las Facultades de México y Habana. Especialista en partos, enfermedades de señoras y de las vías urinarias.

Horas de consulta: de 11 á 12 de la mañana y de 3 á 6 de la tarde.

Calle de la Moneda núm. 7.

Dr. Francisco Vázquez Gómez, Profesor de Patología externa en la Escuela N. de Medicina. Se dedica á la cirugía en general, y especialmente al tratamiento de las enfermedades de la nariz, laringe, oídos (sordera).

Consultas diarias: de 8 á 10 a. m. de 2 á 5 p. m.

México. 2ª calle de San Lorenzo núm. 21.

Dr. Francisco Alvarez, de la Facultad de México Director del Hospital Ginecológico "Angel González Echeverría." Especialista en Ginecología y Obstetricia.

Consultas: de 7 á 9 de la mañana y de 3 á 5 de la tarde.

Calle de Montealegre núm. 21.

Dr. Lorenzo Chávez. Director del Hospital Oftálmico "Valdivielso", Oculista del Hospital "Concepción Béistegui", presidente de la Sociedad Oftalmológica, Miembro de la Academia de Medicina de México, etc., etc.

Horas de consulta: de 4 á 6 de la tarde.

Calle de la Academia núm. 5.

Academia N. de Medicina y director del Hospital para mujeres dementes.

Se dedica á enfermedades de señoras, comprendiendo la asistencia de partos. Tiene establecido su consultorio en la calle de Cordobanes núm. 14.

Consultas: de 2 de la tarde en adelante.

Dr. Quevedo y Zubieta, de las Facultades de Paris y México. Laureado de la Facultad de Paris.

Especialista para enfermedades de garganta, nariz y oídos; para padecimientos de la cintura y de los órganos génito-urinarios en los dos sexos.

Consultas diarias de 11 á 12 a. m. y de 3 á 5 p. m.

Calle de Alfaro núm. 8.

Dr. Francisco de P. Chacón, Profesor de Anatomía Quirúrgica en la Escuela N. de Medicina, Miembro de la Academia N. de Medicina, ex-presidente de dicha corporación, cirujano del Hospital "Béistegui", Miembro de la Sociedad Anatómica de Madrid, etc., etc.

Dedicado especialmente á Cirugía general y Ginecología.

Consultas diarias de 3 á 6 p. m.

Calle de Donceles núm. 28.

Consulta particular del Dr. Leopoldo Castro: de 8 á 9 a. m. y de 3 á 5 p. m.

Calle de Vergara núm. 9.

Toda persona que padezca de la dentadura, debe ocurrir al núm. 3 del Empedradillo, casa del Prof. José M. Soriano.

Dr. Ricardo Suárez Gamboa, especialista en cirugía.
Consultorio: San José el Real núm. 7, de 3 á 6 de la tarde.
Domicilio: Buenavista núm. 4½.

Dr. Pedro Pablo Rangel, de la Facultad de México. Enfermedades de niños.

Consultas: todos los días menos los festivos, de 8 y media á 10 a. m.

Botica de Nuevo México, núm. 205.

Dr. Nicolás R. de Arellano, catedrático de la Escuela N. de Medicina, Vocal del Consejo Superior de Salubridad, y especialista en partos.

Consultas todos los días de 3 á 5 p. m., particularmente para la curación de las enfermedades de los órganos especiales de cada sexo.

Calle de Santa Isabel núm. 6.

Dr. Secundino Sosa, Profesor adjunto de Clínica externa en la Escuela N. de Medicina, ex-Director del Hospital para mujeres dementes, secretario fundador del Instituto Médico Nacional, etc.

Especialista en las enfermedades mentales y del sistema nervioso.

"Consultorio clínico." De 10 á 12 todos los días.

1ª del Indio Triste núm. 35.

Dr. Ricardo E. Cicero, de la Facultad de México. Especialista en enfermedades de la piel.

Consultas: de 2 á 5 p. m.

Encarnación núm. 10.

Dr. Francisco Hurtado, Profesor de Histología de la Escuela de Medicina, Médico del Hospital de San Andrés. Se dedica especialmente á enfermedades de señoras.

Horas de consulta: de 3 á 6 de la tarde.

1ª de Santo Domingo núm. 11.

Dr. Braulio Moreno, de la Facultad de México.

Consultas particulares: de 2 á 4 de la tarde. Consultas gratis en la Botica de Nuevo México, de 7 á 9 de la noche.

Calle de Nuevo México, núm. 3.

Carmen Audelo, partera examinada.

Calle de las Rejas de San Jerónimo núm. 3.

Horacio Solares, médico-cirujano de la Facultad de México. Especialista en enfermedades de señoras y niños.

Bajos de San Agustín núm. 2.

M. Lozano y Castro, químico farmacéutico de la Facultad de México. Encargado de uno de los laboratorios de Química en el Instituto Médico Nacional, químico inspector de bebidas y comestibles del Consejo Superior de Salubridad, Secretario de la Sociedad Farmacéutica Mexicana, Miembro de la Socie dades "Antonio Alzate" y de la de Historia Natural.

Se ocupa de *análisis para la agricultura, la medicina, la industria y la minería.*

Botica "Humboldt." México, Patoni, núm. 4.

Dr. Vicente Fonseca, Profesor de Medicina y Cirugía de la Facultad de México. Teniente coronel del Cuerpo Médico-militar, antiguo Director del Hospital Militar de Mazatlán;

condecorado con la Cruz de Mérito del Cuerpo Sanitario, la Cruz de Querétaro y la de Constancia, antiguo Miembro de la Asociación Larrey.

Se dedica con especialidad á las enfermedades de los niños.

Consulta: en su domicilio 8ª de Zarco 2307.

María Guadalupe Fonseca, Profesora de Obstetricia de la Facultad de Medicina de México.

8ª de Zarco 2307.

El jefe de familia que se asegura, busca el bien para sus hijos, y las mayores ventajas que para sí pueda traerle una Compañía, cualquiera que sea su nacionalidad.

"La Mutua," tiene garantizados los intereses de sus asegurados con bienes raíces en la capital de la República, cubriendo con exceso lo que dispone la ley de 16 de Diciembre de 1892.

Masticación completa.—Aseo de la boca.

En la regularidad de las funciones digestivas, no sólo tienen influencia el arte culinario y la buena calidad de los alimentos, sino también una masticación completa.

El principal objeto de la masticación es divi-

dir los alimentos sólidos, á fin de que puedan ser más fácilmente atacados por los líquidos del tubo digestivo, no solamente en el interior de la boca, sino en todas las partes del aparato encargado de la digestión.

La carne, el pan, etc., son más fácilmente digeridos en el estómago cuando han sido anteriormente sometidos á la masticación. Esta es aún más indispensable para los alimentos de origen vegetal.

Pues bien, la masticación no puede verificarse sin el número de dientes indispensable, pues aunque son muchos y de diversa forma, todos tienen su papel especial que llenar. Los incisivos son para dividir, los colmillos para fijar y desgarrar, y las muelas para la masticación propiamente dicha.

Si faltan dientes, especialmente molares, ó si no pueden funcionar por estar más ó menos flojos y vacilantes en sus alveolos, y dolorosos, la masticación es imperfecta y la digestión se verifica de una manera lenta y laboriosa.

La falta de aseo en la boca es frecuentemente una de las causas de enfermedades localizadas ya en la parte dura: esmalte y marfil; ya en las blandas: pulpa dentaria y membrana alveolar.

El depósito del sarro en los dientes; la detención y permanencia entre la encía y los dientes de los alimentos mezclados á la saliva, y en fermentación ácida más ó menos avanzada, facilitan la destrucción del esmalte, la caries y las inflamaciones dolorosas de la pulpa dentaria y de la membrana alveolar, que con frecuencia obligan á poner en práctica el remedio violento y seguro, pero siempre deplorable, que consiste en la extracción del diente doloroso.

Todo esto manifiesta la necesidad de lavar la boca con la suficiente cantidad de agua, sobre todo después de cada comida; y de conservar limpios los dientes empleando para ello polvos inertes como el fosfato de cal, la magnesia, los polvos de carbón, de quina, etc., etc., substancias que limpian de una manera mecánica y no como los polvos dentífricos más usados, que por su mezcla con substancias más ó menos ácidas limpian la dentadura, pero destruyen gradualmente el esmalte y favorecen la caries.

Entre los polvos más dignos de ser recomendados, se encuentran los polvos dentífricos antisépticos "María Antonieta", preparados por el Profesor José D. Morales. Con estos polvos que constituyen la preparación más agradable para la

higiene de la boca, se logra un perfecto aseo de la dentadura, cuya conservación aseguran, y se evitan las enfermedades de la boca.

Cajas de á 25 y de á 40 centavos. Se venden en México, en el núm. 9 de la 2ª calle de Vanegas; junto á la Botica.

Estos cuidados higiénicos son tanto más imperiosos cuanto más predispuesta esté la persona á las inflamaciones de los dientes ó de las encías, por su edad ó por alguna enfermedad, como la escrófula, la sífilis, etc.

Esto hace considerar también, el riesgo gravísimo é inminente en que se hallan multitud de personas que descuidan el aseo de su boca, que abandonan la higiene de órgano tan importante, higiene que tendría que producir de una manera incuestionable la muerte rápida de muchos microbios, y que sin embargo es olvidada y despreciada por personas aun de las más pulcras y aseadas, pues cuántas de ellas se conforman con un simple lavado de agua natural por las mañanas y muchas no hacen ni esto.

Por desgracia, la generalidad de los individuos se preocupan del aseo de la cabeza, de los ojos, de los oídos, de las fosas nasales, del cuerpo en general y hasta de las uñas, sin recordar que en la

boca llevan millones de microbios, peores, si es posible hablar así, que los que se adhieren á su cuerpo.

"Se efectúa un fenómeno especial antes de la aparición de muchas de las afecciones de la boca: la fermentación de los restos alimenticios que se depositan en las anfractuosidades de la mucosa y de los dientes, fermentación que se efectúa en el espacio de tres á cuatro horas y que transforma por completo el medio bucal convirtiéndolo en alcalino ó ácido, según la clase de substancias descompuestas y el género de pequeños organismos que ahí abunde; cuyo fenómeno se manifiesta generalmente por el aliento pronunciado y más ó menos fétido. El análisis químico nos demostraría la presencia de algunos ácidos, y el microscopio por su parte nos haría encontrar una cantidad enorme de gérmenes que sin duda son arrastrados en gran número por la saliva al tubo digestivo, lo que desde luego dificulta mucho las funciones de este aparato. Si la descomposición ácida es la predominante, la saliva sufrirá una alteración de importancia efectuándose una disolución de las sales que contiene; si alcalina, estas mismas sales, separándose de los demás compo-

nentes de ella, se depositarán en el cuello de los dientes formando el sarro."

Para que las variedades de parásitos produzcan los distintos efectos de destrucción que á cada una distinguen, "es necesario, dice el Dr. Pedro Hinojosa, que tenga lugar en la boca la fermentación á que antes me he referido; así por ejemplo: tiene que haber un descarnamiento de las raíces de los dientes, producido por la acidez del medio bucal, para que por esa vía penetren dichos microbios y ataquen según su naturaleza, ya produciendo pequeñas irritaciones fáciles de corregir con un corto tratamiento antiséptico, ya ocasionando escurrimientos purulentos, que traen consigo el aflojamiento y hasta la caída de los dientes y por consiguiente convirtiendo la boca en una fuente de infección peligrosa para el organismo en general."

¿Desde qué edad es necesario dedicar estos cuidados á la boca? Desde la lactancia, época en la que muy pocas madres se preocupan por ese aseo, quizá porque la ausencia de los dientes de leche les hace suponer que éste es innecesario; pero basta reflexionar cuán delicada y susceptible se encuentra la mucosa bucal en esa época y por consiguiente cuán expuesta está á las inflamacio-

nes. Si se considera también, como está probado, que la aparición de alguna enfermedad de la boca en esa época es originada por la descomposición de la leche, se convendrá en que la higiene bucal se impone, y que á los niños que reciben su nutrición directamente del seno de la madre, se les deben hacer varios lavatorios de la boca, con agua de Vichy durante el día y sobre todo después de haberles alimentado, ó con una solución de salicilato de sosa, al 3 por ciento, á los que reciben una alimentación artificial.

Si se juzgare indispensable cortar la encía para facilitar la salida de los dientes de leche y hacer desaparecer los trastornos generales que este retraso suele traer consigo, debe recordarse que se abre una vía de infección y que esta operación debe efectuarse rodeado de las más rigurosas precauciones de aseo.

Hacia los tres años la salida de los dientes de leche está completa; en esta época la vigilancia de la salud de la boca del niño no puede estar sino al cuidado de la madre, pero al llegar al 5º de su edad, prudente es hacerlo que se encargue de él, poniendo en sus manos el cepillo, y acostumbrándolo á su uso. El cepillo, propio para su edad, debe ser blando, corto, de cerda, y se le

debe obligar á que lo use inmediatamente después de cada comida, al levantarse y al acostarse; sobre todo á esta hora, pues, como se sabe, todas las funciones de la boca están suspendidas durante el sueño y los frotamientos de la masticación y la producción de saliva no interrumpen los trabajos de los microbios.

El adulto debe añadir al uso diario de un cepillo fuerte y áspero el limpiadientes de pluma de ave, para extraer las particulas alimenticias que se depositan entre los dientes.

El uso del jabón, bajo cualquiera forma, aun la más sencilla, es muy útil, porque no sólo disuelve las grasas sino que obra como alcalino para neutralizar los diversos ácidos producidos por la fermentación.

El bicarbonato y el borato de sosa, asociados á algunos polvos, como la magnesia y el salol, dan también buenos resultados.

Añádase al uso de estas substancias el de algún lavatorio para destruir los organismos dañosos ó al menos para minorar su fuerza perjudicial.

El ácido tímico cuya acción antimicróbica es de las más poderosas é instantáneas, presta valiosos servicios unido á las tinturas de Eucaliptus

y Vainilla, con algunas esencias antisépticas también como Menta y Clavo en una solución alcohólica. (Hinojosa.)

Pero es preciso no limitarse á esto, no obstante los esfuerzos que se hagan por mantener la boca en perfecto estado de aseo, no se conseguirá si no se hacen desprender periódicamente por el dentista los depósitos sarrosos que se forman al nivel del cuello de los dientes, y que es inevitable que se hagan en mayor ó menor cantidad, según que la predisposición especial de la persona los favorezca. Una solución bórica, al 3 por ciento, empleada como lavatorio diario evitaría en gran parte esa formación de sarro, porque á sus valiosas propiedades antisépticas se le une la de combatir el exceso de alcalinidad de la boca.

Para terminar, me permitiré repetir lo que he dicho antes: que la higiene bucal y el uso de los antisépticos no destruye solamente los gérmenes de la carie, etc., sino todos los agentes nocivos contenidos en esa cavidad. Agotan el manantial venenoso que ahí se elabora y que va á infectar toda la economía; y que muchas enfermedades graves y hasta mortales se evitarían, si se observara á conciencia el aseo de la boca.

Dr. M. G. López, cirujano dentista de la Facultad de México. Dentista del Hospital Militar de Instrucción.

Consultas: de 11 á 1 y de 3 á 6.

Gabinete particular; 2ª calle de Plateros núm. 3.

Botica del Hospital Real, de A. Schmitz y Comp. México. Gabinete de análisis químicos y microscópicos, análisis industriales de todas clases.

Pus vacuno animal fresco, directamente del rancho, en pastillas comprimidas, cuya forma presta más garantías para la conservación del virus. Agentes generales para la venta de los Amargos Aztecas. Preparación de una *nueva droga* del país, que ha llamado mucho la atención por sus virtudes especiales para curar las diarreas, dispepsia, etc., etc. Puramente vegetal, no contiene ningún narcótico. Pídanse certificados.

Polvos y pastillas para los moscos. En esta especialidad de nuestra casa ofrecemos al comercio productos superiores, á precios sin competencia.

Se solicitan corresponsales.

Dr Pedro Martínez Garza, médico-cirujano de la Escuela Nacional de Medicina y Director Facultativo de los Baños medicinales de la Alberca "Pane."

Me dedico muy especialmente al tratamiento del reumatismo, enfermedades del corazón, del estómago ó intestinos; del pecho: bronquitis, pulmonía, sobre todo en los niños y los ancianos, en quienes dichas enfermedades revisten un carácter peculiar, usando para la curación de todas ellas, de medios sencillos, seguros y rápidos.

La Clínica y Terapéutica quirúrgicas, que con tanto empeño y dedicación practiqué al lado de maestros eminentes, como son los Señores Profesores Licéaga, Lavista, Zárraga, Nú-

ñez, Caraza, y otros, han sido siempre el objeto de atentos y concienzudos estudios por mí emprendidos con éxito palpable.

La Fisiología comparada, en uno de sus importantes puntos prácticos: el estudio de la función reproductiva, constituye actualmente la mira de investigaciones muy personales mías, de donde se desprenden consejos utilísimos é indispensables para la familia, el individuo y la sociedad.

Es por eso que he creído conveniente dar aviso al público y á mi distinguida clientela en particular, de todo aquello que pueden consultarme con fruto, por constituir en mí una especialidad.

México, calle del Puente Quebrado núm. 24½

Dr. Manuel M. Espejel, cirujano-dentista de la Facultad de México; con 16 años de práctica.

Ejecuta toda clase de trabajos relativos á la profesión, conforme á los últimos adelantos del arte.

Especialidad en extracciones absolutamente sin dolor, por la aplicación de un nuevo anestésico. Dentaduras de todas clases y sistemas, por cuya belleza, resistencia, adaptación, limpieza y ligereza lo tienen acreditado.

Unica casa en México que garantiza sus trabajos por diez años.

Horas de consulta: de 9 á 1 y de 3 á 6.

Calle de la Profesa núm. 2 (frente á las Droguerías).

Dr. Manuel Pérez, de la Facultad de México.

Consulta particular todos los días, menos los festivos, á las 8 de la mañana y á las 5 de la tarde.

1ª de la Ribera de San Cosme núm. 8.

Dr. Rosendo Sarmiento, de la Facultad de México. Se dedica con especialidad á las enfermedades de los niños.

Consultas: de 8 á 9 de la mañana y de 3 á 4 de la tarde, en su casa habitación, calle de Alconedo núm. 6.

Dr. Eduardo Armendaris. Consultas especiales para enfermedades de señoras, de 2 á 4 de la tarde, todos los días.

Análisis químico-microscópicos de orinas, esputos, etc., etc. Se despachan con toda eficacia las órdenes que en este sentido se reciban de fuera de la capital.

Calle de las Ratas núm. 2.

Los médicos más afamados de la República, recomiendan para curar la tos, bronquitis, asma, etc., *las pastillas de Anacahuite, en caja ovalada.*

De venta al precio de 25 cs. caja en las Boticas y Droguerías.

Depósito general: Botica de Nuevo México núm. 205.

Concepción Sandoval y R., Profesora en partos de la Facultad de México.

Consultas gratis los viernes de 3 á 6 p. m.

Calle de León núm. 5.

Dr. Jesús Lemus, médico cirujano de la Facultad de México. Especialidad en enfermedades de señoras y secretas.

Horas de consulta: de 8 á 11 a. m. y de 3 á 5 p. m.

Estampa de San Lorenzo núm. 12.

---

vos, y se encuentran las especialidades siguientes: polvos de Garaycoechea para los fríos, polvos de Garaycoechea para la tos, polvos dentífricos de las Sras. Aguirre, agua dentífrica del Dr. William, y otras varias, todas de reconocido mérito.

Consultorio médico-quirúrgico y gabinete dental, del Dr. Enrique Carrera.

Horas de consulta: de 8 á 11 a. m. y de 3 á 5 p. m.

Calle de la Mariscala núm. 10.

Dr. Jesús Castañeda, de la Facultad de México.

Enriqueta Carrión, Profesora en partos de la Facultad de Guanajuato.

Ofrece sus servicios profesionales en la calle de las Rejas de San Jerónimo núm. 6.

Dr. Francisco Grande Ampudia, médico-cirujano de la Facultad de Medicina de México.

Se dedica con especialidad á la curación de las enfermedades de los órganos génito-urinarios.

Consulta particular: de 2 á 4 p. m.

2ª del Factor núm. 7.

Dr. Ramón Galán, de la Facultad de México.

Se ofrece á las órdenes del público, en su casa habitación, núm. 3 de la calle de Ortega.

Dr. Antonio Casillas, Profesor de Higiene en el Hospital Militar de Instrucción.

Dedica su atención á las enfermedades de los niños y á la cirugía en general.

Horas de consulta: de 3 á 5 p. m.

2ª del Ayuntamiento núm. 420.

Dr. Federico Abrego, Profesor de Medicina Legal en el Hospital Militar de Instrucción, Miembro de la Sociedad Médica "Pedro Escobedo" y de la Oftalmológica Mexicana. Se dedica á las enfermedades de los ojos.

Horas de consulta: de 2 á 5 p. m.

Arco de San Agustín núms. 12 y 13.

Dr. Antonio Garza González, médico adjunto al Cirujano en jefe del Ferrocarril Internacional Mexicano.

Residencia: Hotel Nacional, C. Porfirio Díaz (Coahuila), México.

José Ladrón de Guevara, médico-cirujano de la Facultad de México, miembro del Cuerpo Médico militar. Se dedica á las enfermedades venéreo-sifilíticas y á las especiales de los niños.

Consultas: de 3 á 6 p. m.

Cerrada de la Misericordia núm. 11.

Dr. S. Morales Pereira, subdirector del Hospital de Mujeres dementes. Medalla y recompensa de la Academia N. de Medicina.

Consultas: por honorarios, todos los días á las 10 en el Hospital, y á las 3 p. m. en su casa. Gratis mártes y sábados.

Calle de la Canoa 10½

Baños.—Higiene del cabello.

Baños. — Antiguamente, los baños estaban comprendidos entre las costumbres de lujo, no entre aquellos preceptos de la Higiene, de observancia obligatoria diaria, ó, por lo menos, frecuente.

Entre nosotros, se usaban (cuando se usaban), cada ocho ó quince días; y para tomarlos, dice un festivo escritor, se requerían estos pormenores, que delatan nuestro desaseo: "una muda de ropa limpia, pensarlo un poco y contarlo á todo el mundo. Se hablaba del baño como de cosa inusitada, de algo extraordinario que podía poner en

peligro la vida, de algo lleno de amenazas. Si había de verificarse á domicilio corría toda la servidumbre, preparando la tina, la calentadera, los petates, el estropajo; preparando desde la víspera el pan de jabón de la Puebla, grande y nuevecito, los utensilios para la ablación de los callos y otras producciones córneas de la piel, y cumplidos todos esos actos, tapadas las rendijas, persignados los miembros más propensos á sufrir las consecuencias de un *viento colado* ó un *chiflón* imprevisto, se hundía el valeroso en los limpios cristales, con la misma devoción que un gentil al hacerlo en la Estigia, por ejemplo.

"Después *se reposaba* el baño y se oía en la noche y á cada rato esta frase: ¡Acuérdate que te bañaste! así es que no te sirvo salpicón. Y si eso pasaba en la clase que no es plebe, fácil es presumir cómo andarían las interioridades enigmáticas de estos buenos ciudadanos que no se dejaban tocar sino por la lluvia, regadera providencial con que los cielos acicalan á los vegetales olvidados por el rocío."

Los baños producen, en el estado de salud, resultados muy diversos, según la temperatura y el tiempo más ó menos largo que dura la inmersión en el agua.

Si el líquido es demasiado caliente, la piel se cubre de un abundante sudor, la sangre circula con más rapidez y la persona se debilita considerablemente; en estas circunstancias, un baño demasiado prolongado, puede tener consecuencias muy funestas.

El agua fría produce un efecto diferente.

Si el líquido es demasiado frío, la sangre de toda la parte superficial del cuerpo huye á los órganos centrales, por efecto del encogimiento de las arterias y venas que la contienen. Cuando la permanencia en el agua es sólo de algunos segundos, la sangre vuelve violentamente á la superficie del cuerpo y la reacción restituye el calor á la piel; pero si el baño se prolonga demasiado, los órganos interiores pueden congestionarse, con el mayor aflujo de sangre y aun llegar á una verdadera inflamación.

Vemos, pues, que para que los baños puedan producir un efecto saludable, es bueno huir de los dos extremos de temperatura. En cuanto á la duración, la prudencia aconseja que no se alargue demasiado.

Durante el embarazo, los baños de temperaturas exageradas, tienen mayores peligros que en el estado normal.

El feto recibe la sangre de la madre, por intermedio de un órgano transitorio que se llama placenta. Pues bien, este órgano se congestiona con mucha facilidad y una vez congestionado, las adherencias que lo unen á la matriz pueden romperse fácilmente.

Las consecuencias de esto son funestísimas para la madre y para el niño: para la primera, una hemorragia que las más veces pone en peligro su vida; en cuanto al niño, la muerte es inmediata: en todo caso el aborto es casi inevitable.

Los baños muy calientes pueden determinar esta congestión placentaria por efecto de la rapidez que imprimen á la circulación; los baños muy fríos pueden dar el mismo resultado, por efecto de la concentración de la sangre á los centros del cuerpo.

Vemos, pues, que en uno y en otro caso, los baños con agua muy fría ó muy caliente tienen graves inconvenientes para las señoras embarazadas; es, por lo mismo, necesario usar de ellos con mucha moderación y en todo caso deben ser frescos y muy cortos.

Como complemento de lo que respecto á este asunto he manifestado, indicaré que sería muy conveniente reglamentar, cuanto antes, de una

manera científica, los establecimientos de baños públicos.

En épocas de epidemias, sobre todo, es muy fácil contraer una enfermedad en los baños, tal cual hoy se encuentran; pues demasiado conocida es del público la manera defectuosa como se hace el aseo de las tinas, ropas, etc., etc., que se emplean en ellos.

En varios establecimientos de esta especie, la ropa que ha servido para el uso de un bañador, es utilizada para el cliente ó clientes que siguen, con sólo la precaución de ponerla al sol un rato, después de cada baño.

Se comprende sin dificultad, que semejante manera de proceder es muy defectuosa y que puede traer multitud de inconvenientes, desde el punto de vista higiénico.

Los médicos todos hemos tenido oportunidad, alguna vez, de tratar enfermedades contraídas en estos establecimientos.

La sífilis, las afecciones venéreas, algunas erupciones cutáneas, son muy fáciles de ser adquiridas en un baño sucio.

La autoridad debería obligar á los dueños de baños, á que usaran agua esterilizada, á que hirvieran toda la ropa y á que hicieran practicar un

aseo cuidadoso de las tinas y demás útiles, como cepillos, peines, etc., etc.

El gasto que se necesitaría erogar, para llevar á la práctica esta medida, sería de muy poca importancia, y en cambio el beneficio que recibiera el público sería incalculable.

Otro de los puntos que á este respecto necesita ser atentamente estudiado, es el del aseo obligatorio.

Basta, en efecto, dirigir la vista á nuestro pueblo, para convencerse de que hay personas que á él pertenecen, que son verdaderos focos ambulantes de infección; pues bien, si la autoridad tiene el indisputable derecho de hacer vacunar á un niño, aun contra la voluntad de sus padres, ¿por qué no ha de tener también el derecho de mandar asear á una persona que no sólo pone, por el estado de suciedad en que se encuentra, en peligro su vida, sino que pone en peligro también la vida de los demás?

Un hombre sucio es prólogo de cualquier enfermedad, por su incuria: eso no es hombre, es alambique del que se escapan hálitos de malas fermentaciones; su olor *sui generis* pide á gritos, una poca de lejía. Y se explica: la gente pobre carece de baños baratos, de agua corriente, de

canales limpios: sus baños son la zanja, buena para las sanguijuelas y las bestias, pero no para las personas.

Se provee de agua potable la suficiente para sus necesidades culinarias y una que otra vez para lavado de su ropa en las fuentes públicas, sin que su cantidad le permita emplearla en la hidroterapia. Fuera de los baños de sol, gratis, no tiene otros que puedan pagarse con sus recursos escasos.

Bienaventurada sea pues la casa Bleichroeder, que hizo un donativo; aplaudido sea el Señor Presidente que lo destinó á un uso de alta trascendencia, como es el del aseo de la clase proletaria, y loado sea el Dr. Licéaga, que dió forma al proyecto y dirigió é hizo concluir el nuevo establecimiento dedicado á los menesterosos, que podrán conocer los beneficios para el individuo y la especie de una maceración en agua limpia, y la verdadera caricia que la piel experimenta cuando la cubren ropas albeantes ya purificadas por el calor.

El aseo es el mejor y más económico de los desinfectantes: un jesuita considera pecado mortal no retozar con las aguas una vez siquiera por quincena; y por algo la Iglesia cuenta entre sus

más bellas y simbólicas ceremonias la del bautismo..... y si para el pecado original se usa medio litro del líquido bendito, díganme vdes. lo que será menester para que se disuelva esa costra de culpas y de lodos que recogemos en el camino de la vida..... camino en que se suda y se levantan densas polvaredas!

Desde hacía tiempo se había anunciado la inauguración de los baños públicos y lavaderos de vapor, construídos en la plazuela de la Lagunilla; pero por circunstancias especiales, por falta de ciertos detalles de construcción se había venido aplazando tal ceremonia.

Por fin, el día 2 del pasado Abril, y con motivo del aniversario del día, se efectuó la anunciada inauguración.

A las 4.22 p. m., se presentó el Señor Presidente de la República, acompañado del Sr. Dr. Eduardo Licéaga. El Primer Magistrado fué recibido por los señores Secretarios de Gobernación y Fomento, Gobernador del Distrito Federal, Lic. Justo Benítez, los miembros del Consejo Superior de Salubridad y los del Ayuntamiento de la capital.

El Sr. Dr. Licéaga leyó un extenso informe sobre el plantel; dijo que la casa Bleichroeder, de

Berlín, había donado al Sr. General Díaz la suma de $ 12,500 para que se invirtieran en una obra de beneficencia en la ciudad de México; que después de estudiar distintos proyectos para la aplicación de la suma, el Señor Presidente había aprobado la idea y el proyecto de instalación de un establecimiento que sirviera para "Refugio nocturno de Obreros", pero que no siendo posible por ahora la fundación del Asilo, por los crecidos gastos que originaría, se determinó fabricar solamente el departamento de baños tibios, de regadera y lavandería mecánica, y al que seguirán los otros del Asilo.

No se establece un servicio meramente gratuito—siguió diciendo el informante—porque sería contraproducente para la clase proletaria; pero las cuotas que cobrará el establecimiento serán tan moderadas que beneficiarán al obrero y á la mujer que se dedica al lavado de ropas.

El Sr. Dr. Licéaga terminó su informe dando las gracias al Señor General Díaz por los beneficios pecuniarios particulares que ha dispensado al establecimiento, y pidiéndole el patronato de la importante institución; al Señor Ministro de Gobernación le recordó su oferta de construir y dotar al Asilo de una estufa de desinfección, más

una pequeña subvención por el plazo de tres meses, para atender á los gastos que aquél demanda, hasta en tanto que se sostenga con sus propios recursos; y al Ayuntamiento le expresó sus agradecimientos por la ayuda que había prestado al Refugio, al dotarlo del terreno para su instalación, un jardín y un pozo artesiano.

"Terminada la lectura del informe, los concurrentes pasaron á visitar el departamento de baños tibios y regadera.

"Este se halla dividido en dos compartimentos, separados por un corredor; uno para hombres y otro para mujeres. Los dos tienen la misma disposición é iguales aparatos. En el cuarto de baño y en una de sus cabeceras, hay cuatro departamentos pequeños y aseados, para que en ellos se instalen los bañistas. En el centro del baño hay un pequeño tinaco de fierro con cuatro tubos de regadera, uno en cada esquina del tinaco. A un costado del mismo, se encuentra un tubo de caucho con bitoque, para aplicar la ducha.

"Se tiene calculada una cantidad de setenta y cinco litros de agua para el baño de seis personas, y si necesario fuese, podría duplicarse esa cantidad.

"En un pequeño cuarto situado á la entrada del

baño, se halla instalada una bomba ó calentadera para subir el agua á los tinacos. A un lado del corredor hay cuatro excusados, sistema inglés, para el servicio de los hombres, y al frente en el baño para señoras, hay otros.

"Hay servicios de tres clases para los bañistas. En el de cinco centavos se tiene derecho á un jabón, un zacate y una sábana. En el que vale siete centavos, se dan un jabón de olor, peine, cepillo, una sábana, un camisón ó calzoncillos de baño y un zacate. En el tercero, que es el mejor, se pagan diez centavos y se reciben cepillo, peine, espejo, tijeras, perfumes para la cabeza, camison ó calzoncillos y sábana.

"El departamento de lavandería consta de dos calderas de fierro en las que se hierve la ropa con lejía; una pila para enjuagar, un cilindro lavadero mecánico, una tina para volver á enjuagar en agua limpia y caliente, una máquina esprimidora, una estufa de aire caliente para secar, y un aparato para aplanchar y alisar la ropa.

"En la azotea hay tendederos para la ropa que sea necesario asolear.

"La tarifa para el lavado de ropa parece que será excesivamente económica."

La Higiene pública ha dado pues, un gran paso en la vía del adelanto y del progreso.

¡Ojalá y esta importantísima mejora, sea seguida de otras muchas, que con urgencia necesitamos!

Higiene del cabello.—Los cuidados higiénicos más sencillos que hay que dar á los cabellos, consisten en el uso frecuente del peine y del cepillo; pero hay que hacer una elección en el empleo de estos instrumentos; y cualquiera que sea la banalidad de semejante asunto, merece que nos detengamos en él algunos instantes.

No es indiferente servirse del primer peine que caiga en nuestras manos. Algunos peines son verdaderamente desastrosos para el cabello y su uso debe ser proscrito, tal es el peine de boj. Este peine es muy frágil y muy difícil de limpiarse. No sólo los dientes se quiebran con gran facilidad, sino que se hienden en diversos puntos y los cabellos que se introducen en estas hendeduras se rompen ó se arrancan indefectiblemente. Además de estos inconvenientes, el peine de boj es muy áspero y la irritación que produce sobre la piel de la cabeza tiene serios inconvenientes.

El peine de caucho es más suave que el anterior; lo aconsejo á todas las personas que tienen una piel muy sensible, pero se calienta por el uso y, en semejante estado, desprende un olor muy desagradable.

Los peines de cuerno de búfalo, de los que se hace un uso tan frecuente, son también muy defectuosos; se separan en láminas que se desprenden ó que quedan adheridas por su base, el peine se encuentra así despulido, hendido, y bajo su acción los cabellos se quiebran ó se arrancan.

El peine de cuerno de Irlanda es preferible á todos los anteriores; es muy suave y se hiende menos que los otros; pero es muy sucio, se encorva fácilmente y tiende á volver á tomar la forma de la materia prima de que está fabricado.

El peine de marfil, como peine fino es muy bueno; pero es necesario no escogerlo muy fino ni de dientes muy apretados, porque quiebra los cabellos y penetra difícilmente hasta su raíz para desprender las películas y las substancias grasosas que se adhieren más ó menos á la piel de la cabeza. Este peine presenta una gran rigidez y muchas epidermis no pueden soportar su contacto. Lo mismo pasa con los peines metálicos.

En fin, el peine por excelencia es el peine de concha. Es muy suave, se pule por el uso y no ofrece las desventajas de los anteriores. A este debe dársele la preferencia.

Por otra parte, cualquiera que sea el peine que

se haya elegido, es necesario hacer de él un uso moderado.

El aseo de la piel del cráneo es indispensable, sin duda, al mantenimiento de una buena cabellera; pero los cuidados exagerados en este sentido son dañosos. Por esta razón se ve á muchas señoras perder prematuramente los cabellos, al nivel de su separación y en el vértice de la cabeza, es decir, en los puntos en que son más maltratados y estirados.

No se debe hacer uso de los cepillos de cerda ni de crin. La primera es difícil de limpiar, es quebradiza y rompe ó arranca los cabellos. Se le debe dar la preferencia á los cepillos suaves de cuatro ó cinco centímetros de largo para las señoras, de dos ó tres para los hombres. Suaviza el cabello, quita el polvo y todos los pequeños cuerpos extraños; excita, al mismo tiempo, sin irritar, la piel de la cabeza, cuyas funciones se ejercen en seguida con más actividad. El cepillo mecánico, de que se sirven algunos peluqueros para limpiar la cabeza, debe ser abandonado de un modo absoluto. El movimiento de rotación rápida impreso á estos cepillos afloja y desenraiza los cabellos; si se encuentra un nudo, arranca de un solo golpe todos los cabellos que lo for-

man. En fin, irrita y congestiona la piel de la cabeza.

El mejor peinado es el que deja los cabellos casi libres, aireados ó suavemente enrollados, sin estar torcidos ó tirantes.

La rizadura hecha con el fierro caliente, es la práctica más desastrosa que han podido inventar los peluqueros. El fierro caliente deseca los cabellos, los enrojece, los hace reventar, los quiebra, destruye su médula y los mata. Si se desea conservar el pelo, que jamás el fierro caliente se aproxime á la cabeza.

Cualquiera que sea la disposición de los cabellos, es necesario cubrirse la cabeza lo menos que se pueda. Los sombreros más ligeros, los más permeables, son los más higiénicos. Sin embargo, para evitar una acumulación de calor en la cabeza, no es necesario caer en el extremo opuesto y exponerse con la cabeza descubierta á todas las inclemencias del tiempo y á todas las intemperies de las estaciones. La insolación, por ejemplo, produciría efectos tanto ó más desastrosos que el abrigo más pesado sobre la cabeza. Es necesario en todo, saber guardar un justo medio, según las condiciones en que se vive y las influencias locales. Hay muchísimas personas que

no pueden soportar el menor enfriamiento en la cabeza sin sufrir inmediatamente punzadas, enfermedades de garganta, de ojos, de oídos, constipados, etc. Es evidente que estas personas deben preocuparse más de su salud general que de su cabello; pero se evitarán en gran parte estos inconvenientes si se cuida de acostumbrar á los niños desde su más tierna edad, á que permanezcan con la cabecita descubierta.

Respecto del corte del cabello y de la barba, existe un error bastante generalizado que, consiste en suponer que cortando el pelo cerca de su raíz ó razurándose, se obtiene una cabellera más larga y más abundante. Para demostrar el error de esta manera de ver, basta recordar la anatomía del cabello. Existe en la piel de algunas partes del cuerpo un número determinado de *folículos*, de los cuales cada uno da origen á un cabello. Por más que la persona se razure no conseguirá que de un *folículo* nazcan dos ó más cabellos, ni mucho menos que aumente en uno solo el número de aquellos.

Sin embargo, hay casos en que se debe cortar los cabellos. Cuando su crecimiento es muy desigual. Cuando por su abundancia ocasionan molestias y aun trastornos en la salud, más ó menos acentuados.

Después de ciertas enfermedades graves, como el tifo, la fiebre tifoidea, la viruela, etc., etc., es conveniente cortar el pelo, pues así se facilita la aplicación de excitantes destinados á reanimar la vitalidad de los bulbos pilosos, y el aseo de la cabeza se hace de un modo más perfecto y sin molestias para el convaleciente; y por último, el desarrollo del pelo no se entorpece por la gran masa de cabellos largos y marchitos por la enfermedad.

Muchas enfermedades pueden ser transmitidas de una persona á otra por el uso de peines, cepillos, navajas de barba y de otros utensilios que no se encuentren en un estado conveniente de limpieza y que se utilicen después de haberse usado en una persona enferma.

La simple enumeración de las enfermedades que podemos adquirir en las peluquerías, sería bastante para justificar el ahinco para poner el remedio necesario.

Hace muchos años ya Köbner había propuesto que se calentasen las navajas y brochas para la barba, y que se usase un cepillo particular lo mismo que una borla de ouate para cada cliente; Blaschko por su parte ha recomendado el uso de toallas de papel de china, á fin de que no sirvan

sino á un individuo, y el Dr. Gayón insiste en la importancia que tiene el proveerse cada cual, de sus navajas, peines, cepillos y tijeras, para el uso exclusivo personal.

Ahora bien, ¿estas medidas son eficaces y pueden ejecutarse fácilmente? No, sin duda alguna; puesto que el agua hirviendo no puede obrar sobre los gérmenes que lleve consigo la navaja del barbero, en el corto espacio de tiempo que dure su inmersión; y no puede usarse con los peines, brochas y cepillos, porque se destruyen muy pronto; y respecto de la adquisición de los útiles necesarios, además de ser casi imposible, que se guarden separadamente en dichos establecimientos, no todo el mundo cuenta con los recursos necesarios para proveerse de ellos.

En vista de estas dificultades, el Dr. José P. Gayón cree que los únicos medios que debieran adoptarse á fin de evitar el contagio, para todas aquellas personas que no pueden afeitarse ni cortarse el pelo en sus domicilios, serían los siguientes:

1ª Obligar á los propietarios de peluquerías á tener una estufa de aire caliente para esterilizar las navajas, tijeras y maquinillas de cortar el pelo, por ser estas últimas las más peligrosas con relación al contagio.

2ª Prohibir el uso de borlas para la barba, haciendo uso exclusivo de una mota de ouate, para poner los polvos de la cara.

3ª No usar nunca una toalla que haya servido á otra persona, sin haberla lavado convenientemente.

4ª Siguiendo el ejemplo de Roberto Koch con relación á los baños públicos de Alemania, hacer que se fijen en todos estos establecimientos y en las peluquerías algunos letreros que dijesen: "No se dan cepillos ni peines, para evitar la transmisión de las enfermedades de la piel."

"La Mutua", es la única Compañía que emite Pólizas en que se obliga á pagar, á la familia del asegurado, al morir éste, todos los premios ó cuotas que pagó el asegurado, más el capital en que estaba asegurado.

Dr. José Reyes Bruciaga, de la Facultad de México, 5ª calle del Ciprés núm. 8 (frente á la Alameda de Santa María).

Especialidad en partos y enfermedades de señoras y niños.

Para la atención de enfermos á cualquiera hora de la noche y en los casos urgentes de día, lleva consigo un botiquín suficientemente surtido para la administración inmediata de cualquiera medicina.

Horas de consulta: de 7 á 8 de la mañana y de 3 á 5 de la tarde.

Dr. Fernando López, Coronel Director del Hospital Militar de Instrucción.

Especialista en las enfermedades de los ojos.

Consultas de 3 á 8 p. m.; en la 1ª calle de Mesones número 11.

Dr. Ismael Mendoza Fernández, médico-cirujano de la Facultad de México. Especialista en enfermedades de los ojos. Discipulo de los oculistas Panas, Wecker, Galezowsky, etc., etc., de Paris. Practica las operaciones de: catarata, estrabismo (vulgo bizcos), pupila artificial, etc. Elección de anteojos y ojos artificiales, etc., según los últimos métodos europeos.

Calle de Santa Catalina de Sena, esquina á la Encarnación.

Casa de Salud "Pasteur" situada en la 5ª calle Ancha. Amplitud, comodidad. Asistencia médica asidua, práctica de toda clase de operaciones quirúrgicas, magnífica instalación de baños hidroterápicos. Visítese.

Los acreditados Dres. D. José Peón Contreras, D. Gregorio Mendizábal, D. Tomás Noriega y D. Fernando Zárraga forman el personal médico de la casa; la reputación científica, la vasta práctica y la reconocida probidad de todos y cada uno de ellos son la mejor garantía para los enfermos que acuden á la casa "Pasteur".

"La Mutua" cobra iguales cuotas á los militares que á los civiles, y los solicitantes no tienen límite tan corto para asegurarse, pues se extienden Pólizas hasta de cien mil pesos oro americano, y la edad admisible como máximum es setenta años.

Dr. José Martínez Ancira, de la Facultad de México. Profesor conferencista de Física en la Escuela Nacional Preparatoria.

Consultas: de 4 á 5 p. m.

Precio: $ 2. De más de media hora, honorario convencional.

Hospicio de San Nicolás núm. 17.

El Dr. A. Monsivais, de la Facultad de México, ha abierto un consultorio con objeto de corregir el vicio de la embriaguez. Curación garantizada.

Varios documentos á la vista del público lo atestiguan. Su método puede aplicarse, en lo general, sin el conocimiento de la persona, quien las más veces se corrige antes de seis días.

Se trata también el abuso de la morfina y de la cocaina.

Visitas á domicilio á cualquiera hora. Consultas: de 9 á 11 a. m. y de 3 á 5 p. m.

México, Bajos de San Agustín núm. 8.

Las consultas foráneas no se despacharán si no vienen acompañadas de la cantidad de diez pesos.

Doctora Matilde P. Montoya. Unica Profesora en Medicina, Cirugía y Obstetricia de la Facultad de México.

Consultorio especial para señoras y niños. Jardín de Guerrero núm. 4.

Instituto de Electroterapia.—(Electricidad Médica.)—Instalado en el Hospital de San Andrés, para el servicio del mismo y para el público en general. Entrada para el público por la calle de Xicotencatl.

Corrientes continuas (galvánicas).

„ farádicas.

Franklinización (electricidad estática).

Corrientes sinusoidales.

„ de alta tensión y alta frecuencia de d'Arsonval—Hertz, etc.

Massage eléctrico de Tesla.

Rayos Rœntgen (rayos X) para exámenes clínicos.

Baños hidro-eléctricos.

Afecciones curables por la electricidad: del sistema nervioso y muscular (neurastenia), articulares, de cintura, etc.

Estrecheces uretrales, esofagianas, etc. Afecciones por languidez de la nutrición como diabetes, poliuria, mal de Bright, anemia, artritismo, etc.

Adrián de Garay, Profesor de Anatomía Quirúrgica en la Escuela N. de Medicina, Cirujano de los Hospitales Juárez, Español, etc.

Especialista en Cirugía.

Cura las estrecheces de la uretra, recto, esófago y útero, por medio de la electrolisis; sin dolor, sin peligro, sin cloroformo ni hemorragia y rapidísimamente.

Consultorio: 1ª de la Pila Seca núm. 8.

María Barrera, profesora en partos de la Facultad de México.

Professeur d'accouchements á la Faculté de Mexico.

Midwife of the Faculty of Mexico.

San Juan de Dios núm. 2.—México.

Luciano Benavides, médico-cirujano. Especialidad en traumatismos (heridas, fracturas, contusiones, etc.). Servicio á toda hora del día y de la noche.

Calle de San Felipe de Jesús núm. 11.

Casa dental del Dr. Justo Gudiño, sucesores. Dentaduras automáticas de doble acción, superiores á las conocidas hasta hoy en sus buenos efectos para la masticación, garantizadas, y á precios moderados.

Extracciones, orificaciones, limpieza de los dientes, y curaciones de la boca.

México, calle de Balvanera núm. 1.

La Botica del Hospital de Jesús, dirigida por Juan B. Calderón, Profesor de la Facultad de México, es de las mejores de la capital. El surtido de sus medicinas es de los más completos, y el despacho de las recetas es excepcional por su exactitud y escrupulosidad. Posee un magnífico laboratorio en el que se preparan gran número de productos farmacéuticos.

Los precios en ventas por mayor y menor no admiten competencia.

Especialidad en termómetros clínicos, algodones absorbentes y antiséptico, gasas, vendas, sondas, jeringas hipodérmicas, etc., etc.

Se invita, á las personas conocedoras, á visitar los diversos departamentos de esta casa.

Especialidad: Higiene y enfermedades de la niños.
Domicilio: Tacubaya, Colonia Escandón. 1ª de las Ciencias, núm. 1.

Vestidos.—Habitaciones.

Vestidos.—El vestido tiene por objeto proteger al cuerpo contra las variaciones de la temperatura exterior. Su principal papel, es el de oponerse al gasto de calórico que se hace incesantemente en la superficie de la piel, por contacto, por irradiación y por evaporación. Puede también, aunque este papel sea menos esencial, ser durante las estaciones calurosas y en los climas tórridos un obstáculo al calentamiento del cuerpo por la acción directa del sol. Es, en una palabra, una verdadera pantalla interpuesta entre la piel y la atmósfera ambiente, y en este sentido su primera condición debe ser la de ser mal conductor del calórico.

La franela es la que tiene el poder conductor más débil, después viene la seda, después el algodón y en último lugar el lino.

La influencia del color del vestido sobre el poder absorbente es muy sensible. El negro es el que tiene el poder absorbente más considerable, después vienen el azul, el verde, el rojo, el amarillo y por último el blanco. Esto explica la preferencia que se les da á los vestidos de este color durante el estío, en los climas cálidos.

Todos los tejidos absorben una cantidad más ó menos grande de la humedad de la atmósfera. La lana es la que tiene la capacidad de absorción más considerable, después vienen la seda, el algodón y en último término los tejidos de lino. Si se considera la facilidad y la rapidez de la desecación, la seda es la que viene en primera línea; después el algodón y en último lugar la lana, en la cual la evaporación se hace de una manera lenta y uniforme. Esta doble propiedad de la lana, de retener una gran proporción de agua y de dejarla evaporar lentamente, es preciosa para los vestidos que deben ser llevados directamente sobre la piel y que deben absorber lo mejor posible el agua eliminada bajo la forma de transpiración insensible ó de sudor por la piel.

El verdadero vestido higiénico es aquel que siendo permeable al aire sea impermeable al agua.

Los vestidos no deben jamás impedir el libre funcionamiento de los órganos.

El calzado merece también que nos detengamos un momento. A consecuencia de la forma defectuosa del calzado, el dedo gordo del pie se desvía hacia adentro y los otros dedos cabalgan unos sobre otros, y el eje del pie no coincide con el eje del cuerpo; de aquí resultan las ampollas, los callos, la marcha penosa, etc., etc. Por fortuna, en estos últimos tiempos los fabricantes de calzado se preocupan de hacer uno, que podríamos llamar *racional*, fundado en el examen anatómico y fisiológico del pie.

Los mejores materiales para el calzado son aquellos que son sólidos y flexibles á la vez, que resisten á los choques y á las agresiones de cualquiera naturaleza, y que se amoldan bastante bien sobre los pies, de manera de impedir los frotamientos; y deben además ser, tanto como sea posible, impermeables al agua y permeables al aire.

Habitaciones.—La habitación, destinada á preservarnos de las vicisitudes atmosféricas, y en la cual pasamos una parte de nuestra existencia, debe, para ser verdaderamente una protección y no un peligro para nuestra salud, satisfacer ciertas condiciones: mantener una temperatura y un es-

tado higrométrico convenientes, renovar el aire viciado por nuestra respiración y por los productos de la combustión de nuestros aparatos de calefacción y de alumbrado, alejar los desechos orgánicos que producimos incesantemente.

Respecto de la situación, debe elegirse un terreno elevado; siendo esta una regla de la que no debe apartarse, sobre todo en los países en donde reina la malaria, pues se sabe que cierta elevación sobre los focos de paludismo basta frecuentemente para ponerse al abrigo de su influencia.

La naturaleza del suelo sobre el cual está situada la habitación tiene una influencia muy considerable sobre la salubridad de ésta. Las condiciones esenciales de esta salubridad son la permeabilidad del terreno y cierta profundidad del agua subterránea.

La exposición y la orientación de las habitaciones debe variar según los países y los climas.

Se puede establecer, como regla general, que una habitación será tanto más salubre cuanto más grande sea la superficie destinada á cada persona.

El peligro más grande en las habitaciones proviene del suelo y este peligro es doble: la humedad y las emanaciones telúricas.

Los materiales con los cuales se construyen las

casas, deben, desde el punto de vista higiénico, llenar dos condiciones: 1º estar bien secos y no ser higrométricos; 2º ser malos conductores del calor.

La salubridad de una habitación depende tanto de su disposición interior como del lugar que ocupa, y de la buena elección de los materiales. Desgraciadamente esto se olvida con mucha frecuencia cuando se trata de construir ó de dirigir una casa, y los intereses de la salud son en general sacrificados á consideraciones de economía ó de vanidad.

La primera condición de salubridad de todo local habitado es la renovación del aire, que sin cesar se vicia por la respiración de las personas y por los productos de combustión y de alumbrado.

Los principios que acabo de enunciar al tratar de las habitaciones en general, son aplicables en todos sus puntos á los edificios destinados á servir de habitación más ó menos prolongada á un gran número de personas, como son los hospitales, los cuarteles, los hoteles, las escuelas, los teatros, etc., etc. Y aun deben aplicarse con más rigor, porque estos edificios encuentran en su mismo destino de reunir en un espacio límitado

un grupo humano más ó menos considerable, una causa poderosísima de insalubridad. La aglomeración con todas sus consecuencias es siempre en ellos inminente, y á toda costa debe uno tratar de combatirla.

Una condición no menos indispensable es la de que el edificio esté apropiado al objeto para el cual se ha construído, y que esta construcción se haga teniendo en cuenta las exigencias legítimas de la higiene.

Estas consideraciones, que parecen banales, son muy frecuentemente descuidadas y sacrificadas á la parte puramente decorativa y monumental, y se han construído así á todo costo edificios que pueden ser bellísimas obras de arquitectura, pero que son detestables; cuarteles, por ejemplo, y hoteles, que son verdaderos nidos de enfermedades.

Aparte de los defectos de construcción, las principales causas de insalubridad de las habitaciones colectivas son la exigüidad del local destinado á cada persona, la insuficiencia de aireación, el mal estado de las letrinas, el pésimo sistema de evacuación de las inmundicias y de las aguas sucias, etc., etc.

Sobre estos puntos debe dirigirse constantemente la solicitud de los higienistas.

Los precios en ventas por mayor y menor no admiten competencia.

Especialidad en termómetros clínicos, algodones absorbentes y antiséptico, gasas, vendas, sondas, jeringas hipodérmicas, etc., etc.

Se invita, á las personas conocedoras, á visitar los diversos departamentos de esta casa.

María Barrera, profesora en partos de la Facultad de México.

Professeur d'accouchements á la Faculté de Mexico.

Midwife of the Faculty of Mexico.

San Juan de Dios núm. 2.—México.

Instituto de Electroterapia.—(Electricidad Médica.)—Instalado en el Hospital de San Andrés, para el servicio del mismo y para el público en general. Entrada para el público por la calle de Xicotencatl.

Corrientes continuas (galvánicas).

,, farádicas.

Franklinización (electricidad estática).

Corrientes sinusoidales.

,, de alta tensión y alta frecuencia de d'Arsonval—Hertz, etc.

Massage eléctrico de Tesla.

Rayos Rœntgen (rayos X) para exámenes clínicos.

Baños hidro-eléctricos.

Afecciones curables por la electricidad: del sistema nervioso y muscular (neurastenia), articulares, de cintura, etc.

Estrecheces uretrales, esofagianas, etc. Afecciones por languidez de la nutrición como diabetes, poliuria, mal de Bright, anemia, artritismo, etc.

Calles.—Paseos.—Cementerios.

—

Calles.—La calle, ese camino público entre dos hileras de casas, es la unidad higiénica de la población. Esta vale como salubre, lo que valen las calles que la constituyen.

La longitud de las calles es una condición casi indiferente para su higiene, si están cortadas de distancia en distancia por plazas ó jardines, verdaderos depósitos de aire y de luz, y si además están cruzadas por calles transversales numerosas que viniendo á ramificarse con las calles de primer orden, les proporcionan una ventilación suficiente, á la par que hacen más fácil la circulación urbana.

El ancho de las calles ofrece para la higiene más interés que la longitud de las mismas. La determinación del ancho que conviene dar á las calles, está subordinada á dos condiciones esenciales: 1ª, el clima; 2ª, la altura media de las casas inmediatas. Los climas extremos tienen, desde este punto de vista, necesidades opuestas, y una anchura de calle que sería por completo suficiente para una población del Mediodía, inundada de luz, de calor, y también de polvo, y teniendo que

sufrir la sequedad más bien que la humedad, tendría condiciones antihigiénicas para una población de Normandía ó de Bretaña. En el Norte es necesario que todo esté dispuesto para suplir la falta de sol, y facilitar la evaporación de la humedad. En el Mediodía la sombra es una necesidad de bienestar, lo mismo que de salud. Es necesario, pues, en el primer caso, construir calles espaciosas.

Los callejones sin salida son hoy día anacronismos de la Higiene; desgraciadamente se les encuentra á cada paso en las ciudades populosas, y allí donde bastaría con derribar una casa, generalmente vieja y de poco valor, para airear una callejuela, los fondos municipales no acuden, reservándose para un embellecimiento.

La profundidad de las calles está determinada por la altura de las casas que las constituyen, y cuanto más profundas son las calles tanto más anchas deben ser.

La orientación de una calle influye mucho en la salubridad y en el bienestar. La orientación depende, sobre todo, de la dirección de los vientos dominantes y de la salubridad ó insalubridad de los terrenos por donde pasan.

La pendiente de la calle debe ser poco consi-

derable; es necesario, sin embargo, para que sea fácil la corriente de las aguas superficiales, que no tenga menos de cinco milímetros por metro.

No es bastante que una calle sea ancha, es necesario, además, que tenga su suelo revestido convenientemente. Las maneras de revestir las calles son diversas, pudiéndolas referir á los tipos siguientes: empedrado, losado, el macadam, el asfalto, el cemento, adoquinado con madera, fierro, etc.

La forma de la calle importa mucho para la facilidad de la circulación urbana y la de la corriente de sus aguas. Se dividen las calles, desde este punto de vista, en tres categorías: las calles de suelo plano, las calles abovedadas y las calles hendidas. La forma plana es la más cómoda de todas, pero es la más insalubre, porque no ofrece al agua un declive suficiente; por lo demás, todas las calles, tanto las que están adoquinadas como las revestidas con macadam, ofrecen en su perfil transversal una convexidad ligera, valuada en general en una veinteava parte de su anchura. Esta convexidad debe ser moderada, á fin de que la marcha sea fácil y que las casas inmediatas no reciban por el esfuerzo de estas bóvedas una presión lateral que comprometa su solidez.

El riego de las calles es necesario, sobre todo durante los calores del estío, para refrescar el aire y disminuir el polvo.

Voy á dar algunos detalles, á propósito del polvo, para que se vea que éste no solamente constituye una incomodidad, sino que es un peligro real para la salud pública.

Algunas personas creen que estas son pequeñeces, de las cuales no debe uno hablar ni ocuparse. Es cierto que un poco de polvo introducido en los ojos de una persona ó en una tienda, no es cosa de gran importancia; pero el gran número y la frecuente repetición de estos pequeños accidentes, en una ciudad populosa, les da cierta importancia é interés.

Parent-Duchatelet ha demostrado cuán insanas son para ciertos obreros las atmósferas pulverulentas, y la importancia que tienen en la producción y desarrollo de la tuberculosis, lo cual nadie pone en duda.

Es también innegable la influencia del polvo en la producción de las enfermedades de los ojos y de la garganta. Es necesario añadir á esto la influencia real que ejerce sobre la caída prematura de los cabellos, á los cuales endurece produciendo indirectamente su ruptura.

El polvo no producirá la tisis en las personas cuyo pecho está sano y que no tienen herencia tuberculosa; pero aquellas que estén bajo la influencia de condiciones menos favorables podrán ser atacadas de una irritación de los bronquios, que será punto de partida de accidentes más graves. Los enfisematosos y, sobre todo, los asmáticos, saben, por experiencia, el daño que les produce una atmósfera cargada de polvo. Este perjudica también á los vegetales, y las poblaciones que estiman sus árboles y que desean verlos crecer lozanos tienen esta razón más para combatir la influencia del polvo.

La abundancia de éste, depende naturalmente de muchas condiciones: de la naturaleza más ó menos quebradiza del suelo; de las condiciones del clima, que favorecen su disgregación y su pulverulencia; del estado en que se encuentran las calles, y de la manera cómo se hace el barrido y el riego de ellas; en fin, de la orientación de las calles, respecto de los vientos reinantes. Sobre todo, de aquellos que pasan por sobre caminos llenos polvo traen á la población inmensas nubes de este mismo polvo.

Esta incomodidad, es contra la que la industria humana se ha preparado menos, sin embargo de

que para combatirla se pueden poner en acción muchísimos medios tan sencillos como eficaces.

Bien sé, dice Fonssagrives, que los materiales de construcción de la vía pública nunca se eligen con libertad; siempre existen, en efecto, cuestiones de distancia, y, por lo tanto, de transporte, obligando casi siempre á las poblaciones á servirse de los materiales que tienen más cerca.

En todo caso, sería conveniente plantar en las calles de más de diez metros de ancho, árboles que llenasen el doble servicio de impedir la propagación del polvo, y la evaporación rápida del suelo, que produce su friabilidad, y por consiguiente la formación del polvo en su superficie. Esta sería muy buena práctica, sobre todo en aquellas poblaciones en que las calles no están adoquinadas, sino revestidas de un macadam mal hecho, con materiales muy blandos y que, pasando bruscamente por alternativas de sequedad y humedad, se reducen muy pronto á polvo.

En cuanto al polvo que viene del exterior, de las cercanías de las poblaciones, es necesario cerrarle el paso, interponiendo entre la población y aquellos grandes parajes, amplias plantaciones de árboles. Los árboles verdes y resinosos, de gran altura y de follaje espeso, susceptibles de en-

lazarse los unos á los otros, y de formar abrigo, llenarán perfectamente este objeto.

Antiguamente se adoquinaban en extensión de 500 metros á un kilómetro, todos los grandes caminos que afluían á una gran población; lo cual era muy benéfico, pues como todo el mundo sabe, los caminos llevan á la población torrentes de polvo, y durante las lluvias son depósitos de lodo, el cual llega á la ciudad, conducido por los carretones, etc., etc.

Conviene por lo tanto, recurrir diariamente, durante las épocas de polvo, á la práctica del riego, pues tiene la ventaja no sólo de fijar el polvo, sino de refrescar la atmósfera en esos días de calor quemante del estío.

Paseos.—Unánimemente han sido considerados los paseos y las plantaciones públicas, no sólo como favorables al bienestar y al recreo de las poblaciones, sino indispensables para el saneamiento.

Los antiguos multiplicaban los árboles en sus poblaciones. Babilonia nos ha dejado con el recuerdo de sus jardines suspendidos, *pensiles*, un ideal que halaga á nuestra imaginación.

Bien sabido es el respeto ó más bien el culto que los galos y los romanos profesaban á los ár-

boles. Este respeto ha desaparecido, y la tala de los bosques ha aumentado de una manera lamentable. Bien sabida es la influencia que tienen los bosques en la cantidad y frecuencia de las lluvias. Todo el mundo reconoce que deteniendo los vientos y aumentando la humedad de la atmósfera y estableciendo una diferencia menor entre la temperatura del día y de la noche, los árboles modifican sensiblemente la vegetación. Añadiré que regularizan las lluvias y previenen la denudación de las montañas y el arrastre violento de las tierras vegetales. Siendo los árboles buenos conductores de la electricidad, atrayéndola poco á poco y repartiéndola en el suelo, deben disminuir las heladas y al mismo tiempo las tempestades.

La influencia favorable de los árboles sobre la salud es inegable. Chevreul compara los árboles á tubos verticales y cree que éstos ejercen una aspiración benéfica, que disminuyen la humedad del suelo en que están plantados, y ve la multiplicación de los árboles como favorable á la salubridad de las poblaciones.

Las poblaciones aman los árboles; pero los árboles no quieren á las poblaciones, y mueren á menudo, como si estuviesen atacados de nostalgia. El aprisionamiento de sus raíces, que no

pueden extenderse con facilidad, es causa de su raquítico desenvolvimiento; además, contribuyen á esto la insuficiencia del aire, las emanaciones del gas de alumbrado, los parásitos, etc., etc.

En cuanto á la especie de árboles que debe de escogerse para las plantaciones urbanas, depende ante todo del clima.

Conviene colocar en los paseos plantados suficiente número de bancas. Es necesario que las bancas de piedra sean reemplazadas por bancas de madera, de respaldo inclinado, y cuyo asiento esté constituído por dos piezas un poco inclinadas, convergentes, y que dejen entre ellas una ranura, por la cual escurra el agua en tiempo de lluvias. Los inconvenientes que tienen las bancas de piedra son: la producción de diarreas, ó por lo menos dolores cólicos en las personas cuyo intestino es delicado; trastornos menstruales, catarro de la vejiga, etc.; todo esto ocasionado por el frío que se experimenta al sentarse en estas bancas.

Para que las plantaciones prosperen en una población, son necesarias tres cosas: el sentimiento de su importancia en las municipalidades; agua abundante que sirva para el riego y como medio decorativo; el respeto de los paseantes á las plan-

tas de los jardines y paseos, sostenidas con el dinero de todos y del cual todos sacan provecho.

La noción de la importancia higiénica de los jardines y paseos, aumenta entre nosotros; el agua hay esperanzas de que también aumente; el respeto, ese sí ¡quién sabe! La destrucción de los paseos es un acto de verdadero salvajismo y uno de los más tristes indicios del estado moral de una población. "El respeto de las cosas conduce por una natural pendiente al respeto de las personas," dice Fonssagrives, y bueno sería que se pudiese suprimir sin inconvenientes toda vigilancia, y se colocasen los paseos bajo la protección del mismo público. Es necesario, desde este punto de vista, educar al pueblo, y esta educación, como todas las otras, debe comenzar en la familia, de otra manera no se obtendrá jamás.

Los paseos en el interior de las poblaciones ejercen, sobre la salubridad de las mismas, muy favorables influencias. Son sus pulmones y respiran tanto mejor cuánto más grandes son éstos; pero las poblaciones no deben descuidar la formación de paseos en sus alrededores, en los que el aire es más puro y la campiña más verdad. Es pues necesario que á medida que crezcan las poblaciones, disminuya, por los medios rápidos de

comunicación, la longitud del viaje que debe poner en relación el centro con el campo. Esto constituye un progreso; y la anemia, á la que todo el mundo está más ó menos expuesto en las grandes poblaciones, encuentra en estas fáciles excursiones su preservativo, cuando no su remedio seguro.

Cementerios.—Los cementerios deben estar siempre colocados fuera del recinto de las poblaciones, y á una distancia que concilie al mismo tiempo las ventajas morales en su frecuentación asidua y los intereses de la salud pública.

La ley de las Doce Tablas proscribe las inhumaciones en el interior de las poblaciones, y los romanos impusieron este requisito á los pueblos sometidos á su dominio.

Pompeya y Roma nos proporcionan datos precisos acerca de la posición de los cementerios en las poblaciones antiguas. En la primera de estas poblaciones, los caminos que á ella conducían estaban rodeados de sepulcros; y Roma tenía *extramuros* sus caminos sepulcrales, que tanto han estudiado los arqueólogos.

Más tarde, se olvidó la legislación romana sobre los cementerios. Se deseaba *dormir* alrededor de las iglesias, cuando no dentro de ellas. Por

otra parte, los cementerios, que estaban en otro tiempo fuera del recinto de las poblaciones, fueron englobados en ellas, por la extensión de los límites de éstas, y las cosas llegaron á tal punto, que fué inevitable una reacción administrativa contra estos abusos. Aun cuando no se inspiró en el solo interés de la salubridad, no por esto es menos legítima, pues la presencia de los cementerios en el interior de las poblaciones, se convierte verdaderamente en un perjuicio público.

Cuando existe una altura en las inmediaciones de una población, sobre aquélla, y en una de las vertientes opuestas á ésta, es en donde debe ser colocado el cementerio, á fin de que las aguas del subsuelo sean arrastradas lejos del lugar poblado.

Es necesario tener en cuenta, también, la dirección en que soplan los vientos dominantes, y colocar el cementerio en una posición tal, que éstos vayan de la población al cementerio, á fin de diseminar los miasmas que de éste puedan desprenderse.

Si la población está situada sobre un terreno plano, á las orillas de un río, es necesario que los cementerios estén en la parte de abajo del río, á fin de no infectar las aguas que han de servir para el servicio de la población.

La naturaleza del suelo ofrece también cierta importancia. Dice la experiencia que algunos terrenos favorecen la pronta descomposición de los cadáveres; y que otros, por el contrario, los conservan por mucho tiempo. Se han hecho, con este motivo, en la arena, en la tierra, en la cal, etc., experimentos concluyentes. Por ellos se ha demostrado que la descomposición marcha mucho más rápidamente en la tierra vegetal que en los terrenos arenosos y calcáreos, y que los terrenos arcillosos son los más conservadores.

Se comprende que es conveniente, desde cualquier punto de vista que se considere, buscar un terreno que produzca una descomposición lo más pronta y completa posible.

La naturaleza del subsuelo debe ser cuidadosamente estudiada en la elección del emplazamiento de un cementerio. Así, la proximidad del agua, ó la de una roca que no permita dar á las sepulturas la profundidad exigida por los reglamentos, ó por lo menos la de metro y medio, hace á estos terrenos impropios para servir de cementerios.

Se comprende, que ocupándome solamente en este tomo, que forma la primera parte de mis escritos, de la superficie del cementerio, como fuen-

te de emanaciones perjudiciales, no puedo ni debo entrar en detalles minuciosos, que dejo para estudios subsecuentes, sobre las inhumaciones, dimensiones de las fosas, sobre el espacio que debe separar unas de otras, sobre las exhumaciones, transportes de cadáveres, etc., etc.

Me limitaré á ocuparme de dos condiciones que tienen un gran interés para la salubridad; me refiero á la canalización del suelo de los cementerios y á sus plantaciones.

Todos los cementerios deben estar canalizados, porque la necesidad de buscar para las inhumaciones una tierra profunda sin subsuelo de roca, implica en cierta manera el estado de humedad de estos lugares. La canalización de los cementerios es una práctica que tiene una triple ventaja: imprimir á las aguas cargadas de substancias orgánicas una dirección inofensiva; favorecer la pronta descomposición de los cadáveres, por la corriente de aire que la canalización produce en el suelo; y en fin, dar vigor y un desarrollo más rápido á los árboles de estos lugares.

Otra precaución que es muy prudente, consiste, sobre todo para los cementerios que se hallan enfrente de las poblaciones, en rodearlos de una fosa de fondo regular, con inclinación bastante,

y de una profundidad cuando menos de tres metros. Esta trinchera hace el oficio de colector, é impide, en parte, que las aguas cadávericas puedan llegar hasta los pozos.

La salubridad de las poblaciones no está amenazada tan sólo por los miasmas que se desprenden de los cementerios; las aguas de los pozos pueden también recibir infiltraciones que les comuniquen cualidades perjudiciales.

Los árboles en los cementerios, no son solamente una tradición poética, sino que responden á un interés de higiene pública. Desde luego sirven para desecar el suelo; y hacen, con relación al agua que lo impregna, el oficio, ingeniosamente expresado por Chevreul, de tubos de canalización verticales. Los árboles de tronco elevado y de follaje derecho, no impiden la evaporación del suelo y llenan mejor este oficio que los que tienen su ramaje extendido horizontalmente. Los árboles verdes, resinosos, cuyo color sombrío conviene al carácter de los cementerios, son, por una afortunada coincidencia, los que presentan estas condiciones. Además, esta clase de árboles produce mayor cantidad de *ozono* que los otros, y esto es de importancia para la salubridad, pues el aire ozonizado quema con mayor actividad los cuerpos orgánicos que tiene en suspensión.

Una costumbre excelente consiste en colocar á lo largo de las paredes de los cementerios unas filas de cipreses bien juntos, á fin de que formen una especie de verde cortina que contribuya á aumentar el abrigo proporcionado por los muros, cuya altura deben sobrepasar. De desear sería que la trinchera que debe rodear á los cementerios para impedir que se infiltren en los terrenos inmediatos las aguas procedentes de aquéllos, esté rodeada por su borde exterior de una ó varias filas de árboles, á fin de que por sus raíces absorban gran parte del agua cargada de substancias orgánicas que llena esta zanja.

FIN.



Droguería del Refugio, Manuel Méndez, S. C. Esquina de las calles del Refugio y Lerdo. México. Apartado postal 921.

Drogas, medicinas de patente, productos químicos, curación antiséptica de Lister, efectos de tlapalería, papelería, alfilerillo. Variado y escogido surtido de perfumería de Roger Gallet, Pinaud, Lubin, etc., etc.

Unica agencia, para la República Mexicana, de las anilinas y alizarinas de la Société Anonyme des matières colorantes de St-Denis, de A. Poirrier y G. Dalsace, Paris.

Garantizamos la legitimidad y pureza de nuestros artículos.

¡Precios más baratos que los de cualquiera otra casa del mismo giro!

Escritorio, calle de Lerdo núm. 6.—Almacenes, 1ª calle de Revillagigedo núm. 3½.

La Botica del Hospital del Jesús, dirigida por Juan B. Calderón, Profesor de la Facultad de México, es de las mejores de la capital. El surtido de sus medicinas es de los más completos, y el despacho de las recetas es excepcional por su exactitud y escrupulosidad. Posee un magnífico laboratorio en el que se preparan gran número de productos farmacéuticos.

Los precios en ventas por mayor y menor no admiten competencia.

Especialidad en termómetros clínicos, algodones absorbentes y antiséptico, gasas, vendas, sondas, jeringas hipodérmicas, etc., etc.

Se invita, á las personas conocedoras, á visitar los diversos departamentos de esta casa.

Dr. Manuel M. Espejel, cirujano-dentista de la Facultad de México; con 16 años de práctica.

Ejecuta toda clase de trabajos relativos á la profesión, conforme á los últimos adelantos del arte.

Dr. José Ramos, de la Facultad de México. Profesor de Patología interna en la Escuela N. de Medicina, Presidente de la Academia de Medicina. Especialista en enfermedades de los ojos, etc., etc.

Calle de la Moneda núm. 2.

El "Hotel Guilow" reune todas las condiciones que la Higiene aconseja; y por su magnífica situación, por su aseo, por el conjunto de comodidades de que se rodea á los pasajeros, merece las más especiales recomendaciones.

Dr. Pedro Pablo Rangel, de la Facultad de México. Enfermedades de niños.

Consultas: todos los días, menos los festivos, de 8 y media á 10 a. m.

Botica de Nuevo México, núm. 205.

Dr. Mariano G. López, cirujano dentista de la Facultad de México. Dentista del Hospital Militar de Instrucción.

Horas de consulta: de 11 á 1 y de 3 á 6.

Gabinete particular: 2ª calle de Plateros núm 3.

Dr. Carlos Tejeda, profesor de Clínica infantil en la Escuela N. de Medicina.

Especialista en medicina y cirugía de niños.

Consultas: de 8 á 9 a. m. y de 2 á 5 p. m.

Callejón de Santa Clara núm. 7.

Dr. Juan Graham Casasús, de la Facultad de México.

Consultas de 2 á 4 p. m.

Calle del Montepío Viejo núm. 5.

Dr. Eduardo Armendáriz. Consultas especiales para enfermedades de señoras: de 2 á 4 de la tarde, todos los días.

Análisis químico-microscópicos de orinas, esputos, etc., etc. Se despachan con toda eficacia las órdenes que en este sentido se reciban de fuera de la capital.

Calle de las Ratas núm. 2.

Para enfermedades de la cintura y partos, ocúrrase al consultorio del Dr. Rafael Norma, de la Facultad de México.

México, calle de San Ildefonso núm. 3.

Dr. Regino González.

Consultas: de 8 á 9 de la mañana y de 2½ á 5 de la tarde.

2ª del Indio Triste núm. 6.

El Dr. Carlos Cuesta, de la Facultad de Medicina de México; especialista en enfermedades internas: ha cambiado su domicilio al núm. 18 de la 3ª calle de San Juan.

Consultas: de 8 á 9 a. m. y de 2 á 4 p. m.

Inés Fonseca, partera de la Facultad de México.

Asistencia á domicilio. Honorarios módicos.

Cuadrante de Santa Catarina núm. 12.

Dr. Luis Troconis Alcalá, de la Facultad de México. Miembro titular de la Academia N. de Medicina (sección de Obstetricia). Socio de número de la Sociedad médica "Pedro Escobedo." Profesor de la Escuela N. Preparatoria.

Se dedica especialmente á partos y enfermedades de señoras (Ginecología).

Consultas todos los días, menos los festivos, de 2 á 4 de la tarde.

Cuadrante de Santa Catarina núm. 12.

Casa de Salud "Pasteur"; situada en la 5ª calle Ancha.

Amplitud, comodidad, asistencia médica asidua, práctica de todas las operaciones quirúrgicas, magnífica instalación de baños hidroterápicos. Visítese.

Los acreditados Dres. D. José Peón Contreras, D. Gregorio Mendizábal, D. Tomás Noriega y D. Fernando Zárraga, forman el personal médico de la casa; la reputación científica, la vasta práctica y la reconocida probidad de todos y cada uno de ellos, son la mejor garantía para los enfermos que acuden á la casa "Pasteur".

Las Pólizas de "La Mutua", son contratos enteramente sencillos y no litigiosos; véase uno y léanse sus estipulaciones, para que se convenzan de que no hay ambigüedad alguna ni expresión de dos ó más sentidos.

Dr. José Mª Gama, Profesor de Patología quirúrgica en la Escuela N. de Medicina.

Se dedica con especialidad á las enfermedades quirúrgicas, sobre todo, á las enfermedades de los ojos y del aparato génito-urinario en el hombre.

México, San Diego núm. 13.

ÍNDICE.



